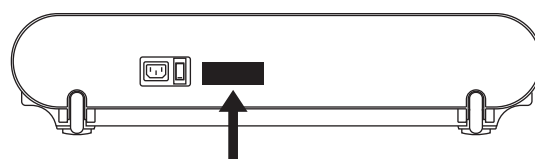


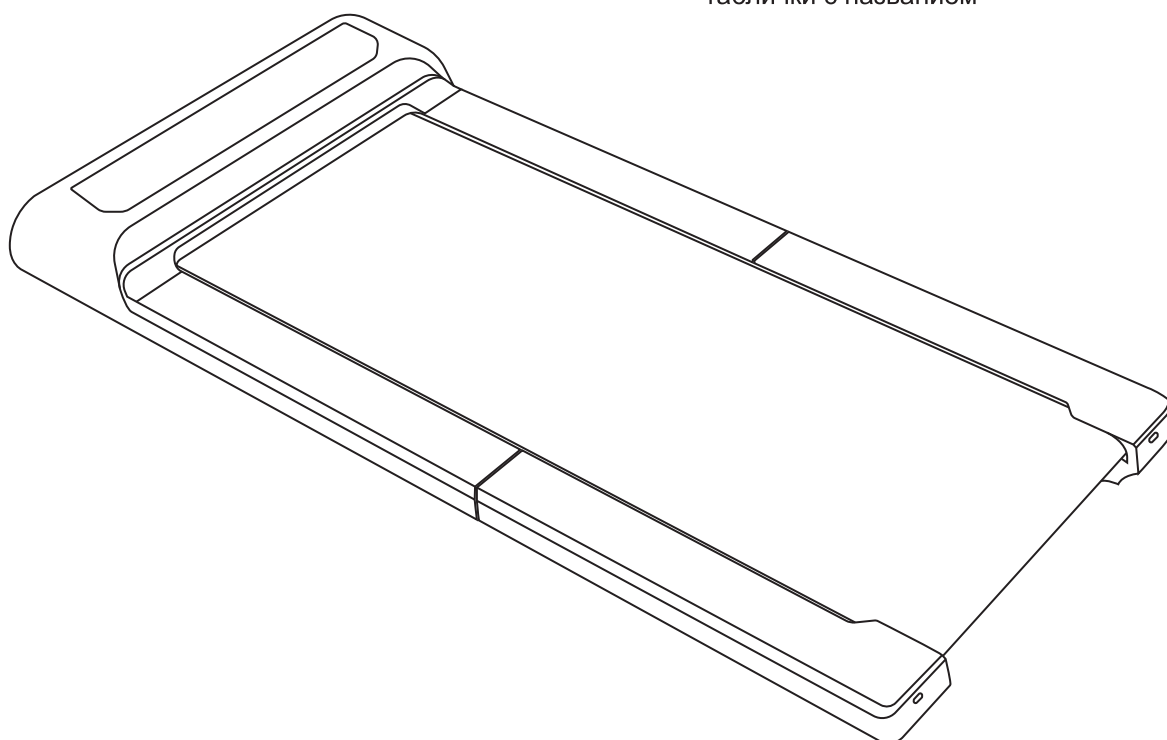
WalkingPad

R3 JustWalk

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



Место для наклеивания
таблички с названием



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Пожалуйста, будьте осторожны, чтобы избежать скольжения и травм при использовании.

Не позволяйте детям подходить к этому оборудованию или использовать его. Оборудование имеет инновационный складной дизайн. Будьте осторожны с руками при складывании и разворачивании.

Пожалуйста, внимательно прочитайте руководство пользователя перед использованием продукта. Храните его в надлежащем состоянии для будущего обращения.



Сканируйте QR-код для
выбора других языков



Сканируйте QR-код для
загрузки приложения

Меры предосторожности

Оборудование предназначено для домашнего использования.

ОПАСНО - для СНИЖЕНИЯ РИСКА ЭЛЕКТРИЧЕСКОГО УДАРА:

Всегда отключайте оборудование от электрической розетки сразу после использования и перед очисткой.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ - Это оборудование может использоваться детьми в возрасте от 8 лет и старше, а также лицами с ограниченными физическими, сенсорными или умственными возможностями или недостатком опыта и знаний, если им предоставлено наблюдение или инструкции по безопасному использованию оборудования и они понимают связанные с этим риски. Дети не должны играть с оборудованием. Уборка и техническое обслуживание не должны выполняться детьми без присмотра. Это оборудование не предназначено для использования лицами (включая детей) с ограниченными физическими, сенсорными или умственными возможностями, или недостатком опыта и знаний, если им не предоставлено наблюдение или инструкции по использованию оборудования от лица, ответственного за их безопасность. Дети должны находиться под наблюдением, чтобы гарантировать, что они не играют с оборудованием.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ - Храните оборудование в горизонтальном положении. Держите маленьких детей подальше от этого устройства в любое время.

Контакт с движущейся поверхностью может привести к серьезным ожогам от трения.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ - для СНИЖЕНИЯ РИСКА ОЖОГОВ, ПОЖАРА, ЭЛЕКТРИЧЕСКОГО УДАРА ИЛИ ТРАВМ:

- 1) Оборудование никогда не должно оставаться без присмотра, когда оно подключено. Отключайте его от сети, когда не используете, а также перед установкой или снятием деталей.
- 2) Не используйте оборудование под одеялом или подушкой. Это может привести к перегреву и вызвать пожар, электрический удар или травмы.
- 3) Оборудование предназначено только для использования здоровыми и трудоспособными взрослыми. Необходимо пристальное наблюдение, когда это оборудование используется детьми, инвалидами или лицами с ограниченными возможностями.
- 4) Оборудование предназначено только для потребительского и домашнего использования. Не используйте его в коммерческих или полукommerческих условиях, на улице или для медицинских целей.
- 5) Никогда не используйте это оборудование, если шнур или вилка повреждены, если оно не работает должным образом, если оно было уронено или повреждено, или упало в воду. Обратитесь в службу поддержки для проверки и ремонта. Не используйте насадки, не рекомендованные производителем.
- 6) Не переносите это оборудование за шнур питания и не используйте шнур в качестве ручки.
- 7) Держите шнур подальше от нагревательных источников.
- 8) Никогда не роняйте и не вставляйте никакие предметы в отверстия.
- 9) Подключайте это оборудование только к правильно заземленной розетке.
- 10) Не используйте в местах, где применяются аэрозольные (спрей) продукты или где подается кислород.
- 11) Чтобы отключить устройство, переведите все элементы управления в положение 'выключено', затем извлеките вилку из розетки.
- 12) Если вы чувствуете дискомфорт, немедленно прекратите занятия и проконсультируйтесь с врачом, чтобы избежать вреда для здоровья.
- 13) Убедитесь, что за оборудованием есть расстояние не менее 2000 мм×1000 мм и расстояние не менее 600 мм с обеих сторон.
- 14) Носите подходящую спортивную одежду для использования оборудования и занимайтесь физическими упражнениями в соответствии с вашим состоянием. Не занимайтесь босиком или только в носках.
- 15) Не носите свободную или свисающую одежду во время использования продукта.
- 16) Не стойте и не наступайте на верхнюю часть оборудования.
- 17) Не используйте это оборудование с животными или рядом с ними.
- 18) Не ходите назад на оборудовании для обеспечения стабильности.
- 19) Пожилые люди, дети и беременные женщины должны использовать это устройство с осторожностью. Пожалуйста, проконсультируйтесь с врачом и получите соответствующие рекомендации перед использованием этого оборудования.
- 20) Не складывайте это оборудование, когда питание включено. В противном случае это может повлиять на срок службы продукта и привести к другим опасностям. Не запускайте оборудование, когда оно сложено.
- 21) Храните оборудование в соответствии с инструкциями в руководстве для обеспечения безопасности.

-
- 22) Не садитесь и не выходите из этого оборудования, когда оно работает, чтобы избежать несчастных случаев.
 - 23) Не превышайте максимальный указанный вес пользователя.
 - 24) Не подвергайте это оборудование воздействию прямых солнечных лучей. Храните его в прохладном и сухом месте.
 - 25) Не используйте оборудование в условиях повышенной влажности или дождя, так как оно не является водонепроницаемым.
 - 26) Не превышайте рекомендованное время использования. Дайте оборудованию остыть в течение 20 минут перед повторным включением.
 - 27) Для оптимальной работы и стабильности используйте оборудование на ровной твердой поверхности и убедитесь, что под ним нет препятствий.
 - 28) Уровень звукового давления, взвешенного по А, на уровне уха тренера составляет около 60 дБ(А). Уровень шума при нагрузке выше, чем без нагрузки.
 - 29) Неправильные или чрезмерные тренировки могут привести к травмам.
 - 30) В экстренной ситуации нажмите кнопку "Старт/Стоп", чтобы остановить оборудование, и встаньте на противоскользящие боковые полосы, пока оборудование полностью не остановится.
 - 31) Наша компания не несет ответственности за любые личные травмы или убытки, вызванные неправильным использованием данного продукта. Мы оставляем за собой право обновлять, пересматривать или прекращать руководство пользователя и сопутствующие инструкции без предварительного уведомления.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

Для поддержания уровня безопасности этого оборудования его необходимо регулярно проверять на наличие повреждений и износа. Это включает в себя такие компоненты, как ремень и мотор. Если вы обнаружите какие-либо дефектные компоненты, замените их немедленно. Не используйте оборудование до завершения ремонта. Обратите особое внимание на компоненты, которые наиболее подвержены износу, такие как ремень и мотор. Эти компоненты следует проверять чаще и заменять при необходимости.

Неаккумуляторные батареи не должны перезаряжаться.

Аккумуляторные батареи должны быть удалены из оборудования перед зарядкой.

Разные типы батарей или новые и использованные батареи не должны смешиваться.

Батареи должны устанавливаться с правильной полярностью.

Изношенные батареи должны быть удалены из оборудования и утилизированы безопасным способом.

Если оборудование будет храниться без использования в течение длительного времени, батареи должны быть удалены.

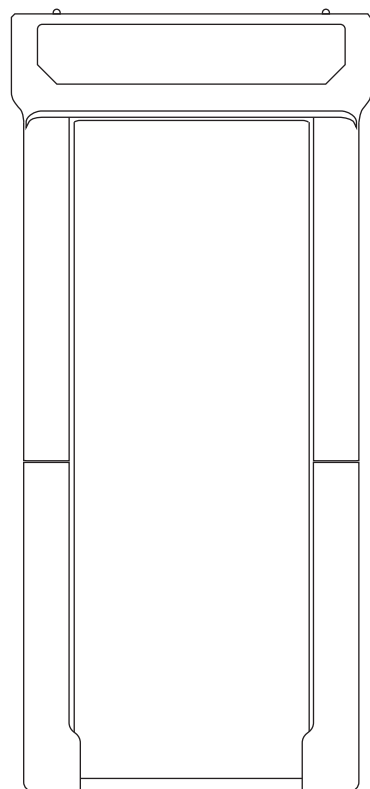
Клеммы питания не должны быть короткозамкнуты.

Содержание

1. Введение в продукт	3
2. Операция и регулировка	5
3. Уход и обслуживание.....	13
4. Устранение неполадок	14
5. Советы по упражнениям	15
6. Заявление о товарных знаках и юридическое заявление	15
7. Информация о соблюдении нормативных требований	16

1. Введение в продукт

Распакуйте продукт и проверьте его содержимое. Если есть повреждения или недостающие детали, пожалуйста, свяжитесь с продавцом.



WALKINGPAD

01 Технические характеристики

Название продукта	Ходовая установка	Размер пояса	1200 мм×440 мм
Модель	WP440F4		47,2×17,3 дюймов
Диапазон скоростей	1-6 км/ч, 1-4 миль/ч	Разложенный размер	1470 мм×675 мм×156 мм
Максимальный вес пользователя	120 кг / 265 фунтов		57,8×26,5×6,1 дюймов
Чистый вес	30,1 кг / 66,3 фунта	Сложенный размер	852 мм×675 мм×192 мм
Номинальное напряжение	220-240 В~		33,5×26,5×7,5 дюймов
Номинальная частота	50/60 Гц	Класс	HC
Номинальная мощность	735 Вт	Возрастная категория	От 14 лет и старше
Управление скоростью	Ручной/Автоматический		

02 Список упаковки



Сетевой шнур



Пульт дистанционного управления



Силиконовое масло



Браслет



Ключ Аллена

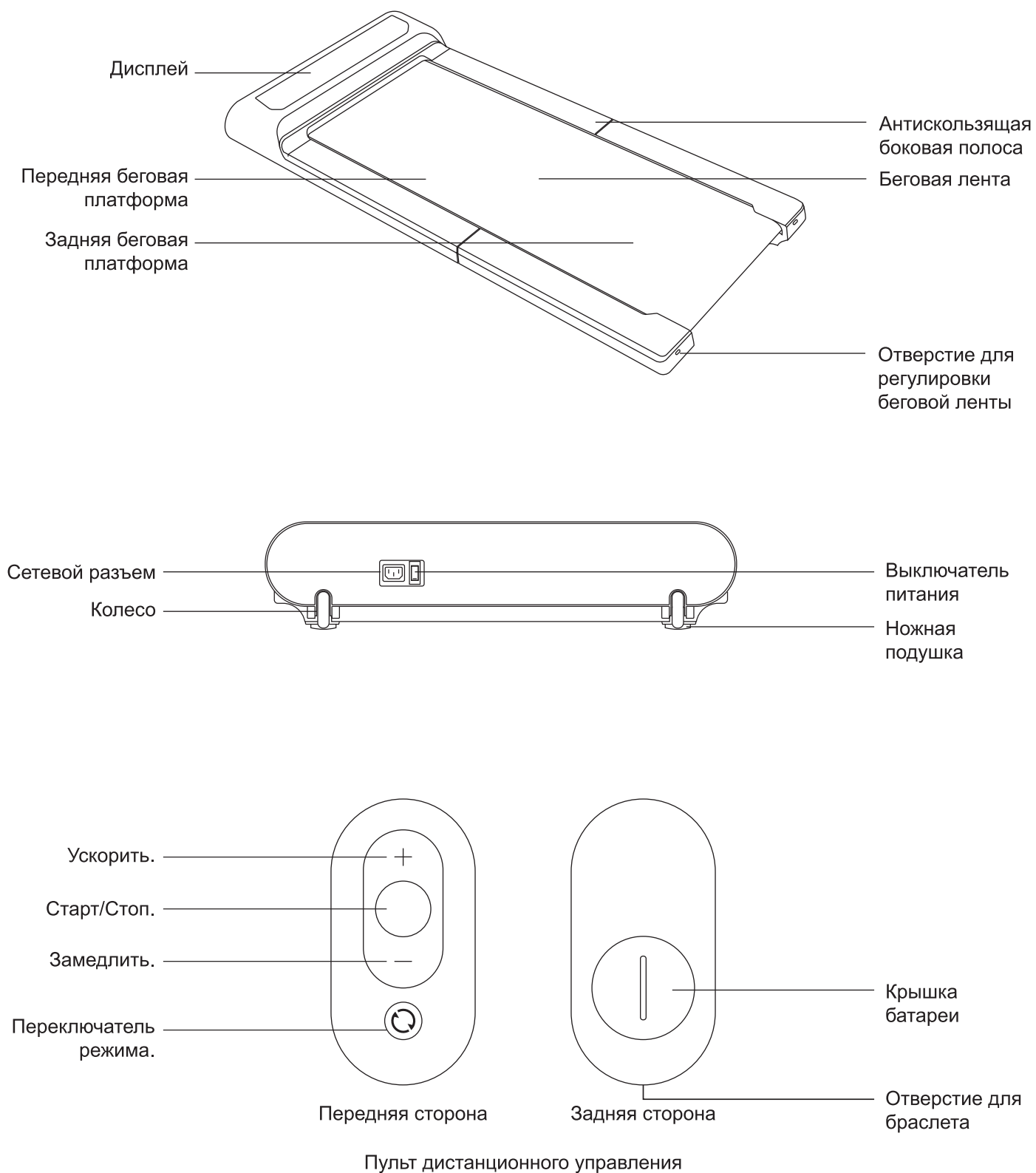


Руководство пользователя

Радиочастота и мощность радиопередачи

Спецификация RF	Рабочая частота	Максимальная выходная мощность
Bluetooth	2402-2480 МГц	1,23 дБм (EIRP)

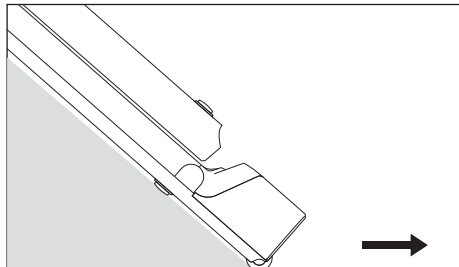
03 Названия частей



2. Операция и регулировка

01 Как перемещать оборудование

Перед перемещением оборудования, пожалуйста, убедитесь, что оно выключено, сетевой шнур отключен и надежно убран, а беговая платформа полностью сложена.



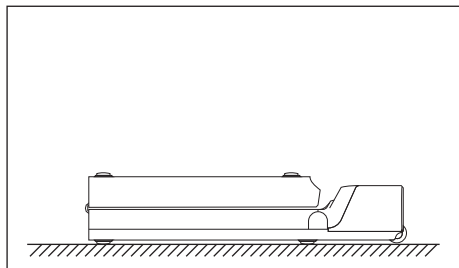
- ① Поднимите оборудование с заднего конца и переместите его в желаемое место.

ОСТОРОЖНО:

- Не касайтесь беговой ленты, чтобы предотвратить повреждение или травму.
- Избегайте перемещения оборудования по неровному полу для обеспечения стабильности.
- Поддерживайте правильный угол между оборудованием и полом, чтобы избежать трения при перемещении.

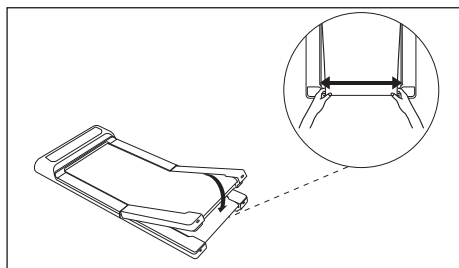
02 Как разложить оборудование

Перед раскладыванием оборудования убедитесь, что свободная зона позади устройства составляет не менее 2000 мм × 1000 мм, а свободная зона с каждой стороны — не менее 500 мм.



- ① Установите оборудование на твердую ровную поверхность.

ВНИМАНИЕ: Избегайте толстого и мягкого ковра или мат, так как это может повлиять на регулировку скорости по сенсору.

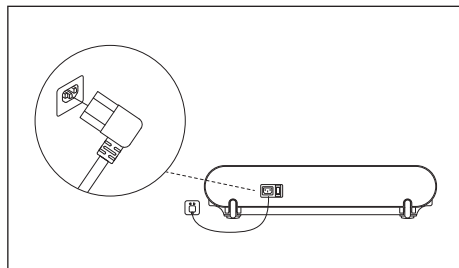


- ② Разложите заднюю беговую платформу. Центрируйте беговую ленту, вручную отрегулировав её передние и задние концы. Нажмите на заднюю беговую платформу, чтобы она стала полностью ровной. Если она не на одном уровне с полом, поверните ножку для регулировки.

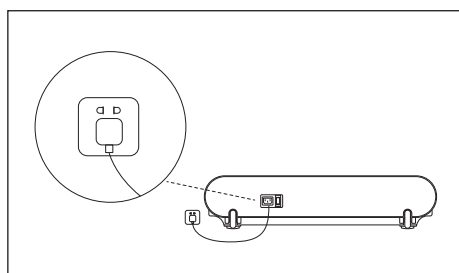
ОСТОРОЖНО:

- Заднюю беговую платформу можно сильно прижимать рукой, не повреждая оборудование.
- Вы можете услышать звук разрыва при раскладывании беговой платформы и почувствовать небольшую щель при наступании на беговую ленту. Это нормально и исчезнет с продолжением использования.

03 Как подключить сетевой шнур



- ① Вставьте конец сетевого шнура в розетку на оборудовании.



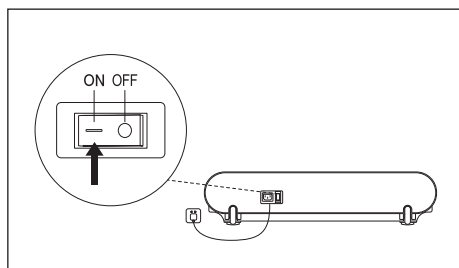
- ② Вставьте конец сетевого шнура в настенную розетку.

ВНИМАНИЕ:

- Не изменяйте вилку, поставляемую с продуктом. Если вилка не подходит для розетки, обратитесь к квалифицированному электрику для установки подходящей розетки.
- Если сетевой шнур поврежден, его необходимо заменить на сетевой шнур, предусмотренный производителем.

04 Как включить питание

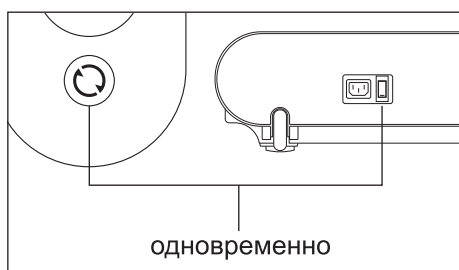
Если оборудование подвергалось воздействию холодной среды, пожалуйста, дайте ему вернуться к комнатной температуре перед включением питания. В противном случае его компоненты могут быть повреждены.



- ① Включите выключатель питания до тех пор, пока не услышите сигнал и не увидите, как загорается панель.

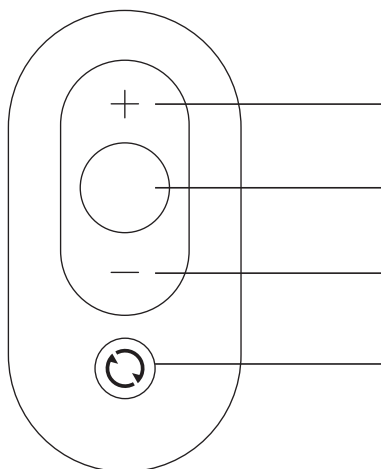
05 Как использовать пульт дистанционного управления

Для вашего удобства ваше оборудование и пульт дистанционного управления поставляются предварительно спаренными и готовы к использованию. Однако, если у вас возникли какие-либо проблемы или вы переключились на новый пульт, выполните следующие шаги для повторного спаривания.



Выключите оборудование и подождите 10 секунд. Поднесите пульт дистанционного управления к дисплею оборудования. Удерживая кнопку переключения режима на пульте, включите выключатель питания на оборудовании, пока не услышите звуковые сигналы.

② Кнопки и функции



Ускорение

Нажмите, чтобы увеличить скорость на 0,5 мили в час (0,5 км/ч).
Максимальная скорость составляет 4 мили в час (6 км/ч).

Старт/Стоп

Нажмите, чтобы запустить оборудование.

Замедлить.

Нажмите, чтобы уменьшить скорость на 0,5 мили в час (0,5 км/ч).
Минимальная скорость составляет 1 милю в час (1 км/ч).

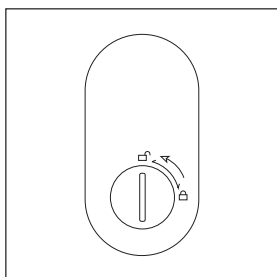
Переключение режима

Нажмите, чтобы переключаться между Автоматическим режимом и Ручным режимом.
Нажмите и удерживайте в течение 2 секунд, чтобы войти в Режим сна.

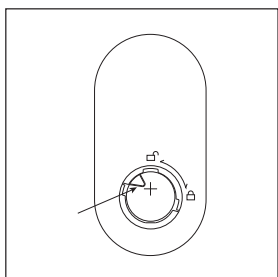
Внимание:

- Режим М (ручной режим) является заводской настройкой по умолчанию.

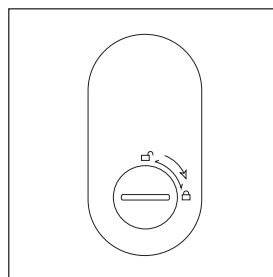
③ Установите и замените батарею



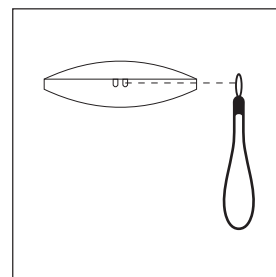
(a) Открутите крышку батареи против часовой стрелки с помощью подходящего инструмента.



(b) Совместите положительные и отрицательные контакты и установите новую кнопку батареи CR2032 (3V).



(c) Закройте крышку батареи и закрутите ее по часовой стрелке.

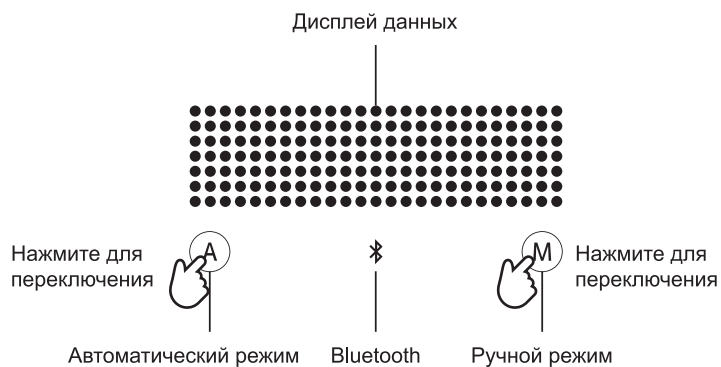


(d) Протяните браслет через отверстие и затяните его узлом.

Внимание: Не забудьте правильно установить и носить браслет.

06 Как использовать дисплей

Дисплей использует современную LED-технологии и предлагает ряд функций, чтобы сделать вашу тренировку приятной. Следующая информация поможет вам быстро освоить его использование.



① Особенности режима

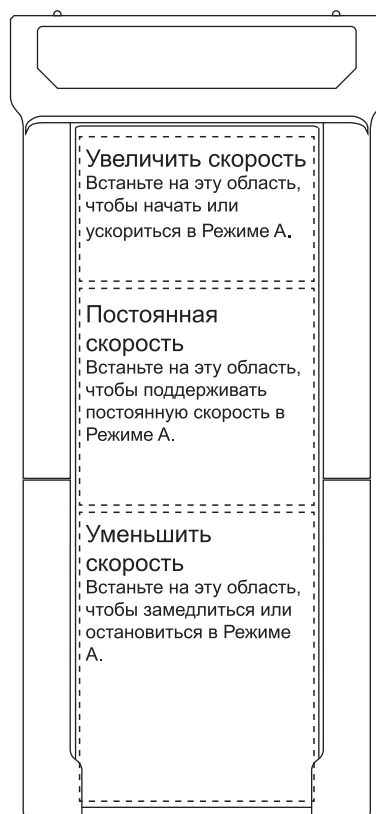
Режим М (Ручной режим):

- Режим по умолчанию при запуске;
- Подходит для начинающих;
- Все кнопки на пульте дистанционного управления доступны.

Регулировка скорости по ощущениям

Режим А (Автоматический режим):

- Подходит для опытных пользователей;
- Кнопки +/- на пульте дистанционного управления недоступны;
- Поддерживает регулировку скорости по сенсору стопы.



② Руководство по эксплуатации

Включение питания: Включите выключатель питания на оборудовании. Панель загорится, отображая данные тренировки, с включенным индикатором М и мигающим Bluetooth.

Внимание:

- Оборудование по умолчанию работает в режиме М (Ручной).
- Чтобы контролировать свой пульс, убедитесь, что ваш Apple Watch подключен к приложению KS Fit.

TIME
12:03

Время тренировки: 12 мин 3 сек.

mph
3.5

Текущая скорость: 3,5 миль в час

mi
1.54

Расстояние: 1,54 мили

kcal
517

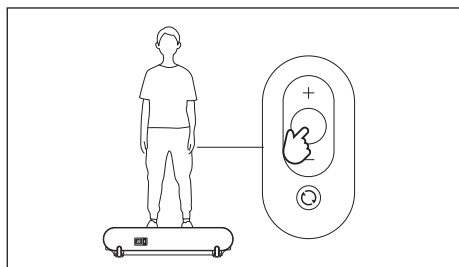
Сжигание жира: 517 ккал

STEP
28.7k

Шаги: 28,7 тыс.

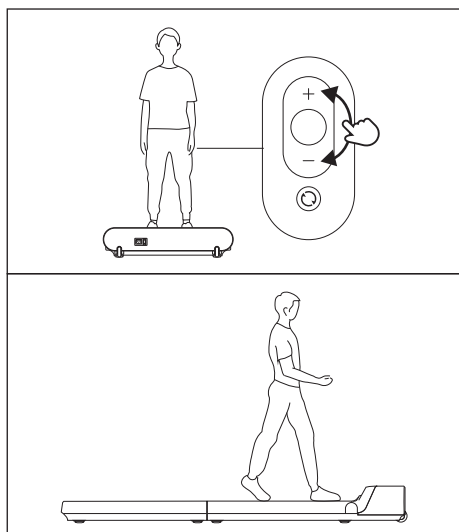
bpm
66

Пульс: 66 ударов в минуту



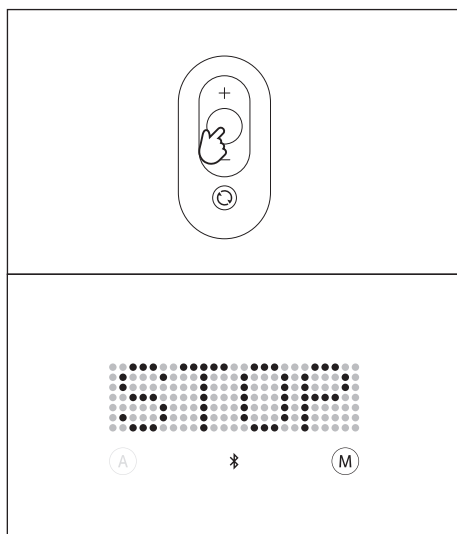
Ходите: Встаньте на беговую ленту и нажмите кнопку «Старт/Стоп» на пульте дистанционного управления. После 3-секундного обратного отсчета оборудование начнет работать на скорости 1 миль в час (1 км/ч).

Внимание: В целях безопасности оборудование автоматически приостановит работу через 8-60 секунд после включения, если никто не встанет на беговую ленту. Эта функция безопасности, называемая "Остановка без нагрузки", по умолчанию отключена, но может быть включена через приложение KS Fit ("Движение" > "Настройки" > "Остановка без нагрузки").



Увеличение/уменьшение скорости:

- В режиме М нажмите кнопку "Ускорить", чтобы увеличить скорость, или кнопку "Замедлить", чтобы уменьшить скорость, пока оборудование работает.
- В режиме А встаньте на Зону ускорения, чтобы начать/ускориться, или на Зону замедления, чтобы замедлиться/остановиться, пока оборудование работает.

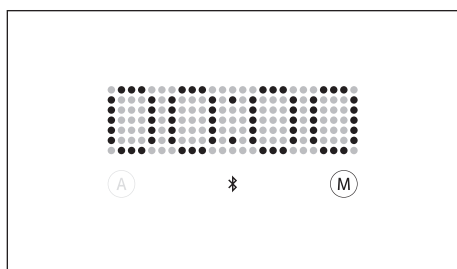


Пауза в тренировке:

- В режиме М, нажмите кнопку “Старт/Стоп”, пока оборудование работает; оно замедлится и отобразит “Стоп”. Когда оборудование остановится, сообщение “Стоп” исчезнет, и данные тренировки будут циклически отображаться на экране.
- В режиме А, встаньте на область уменьшения скорости, пока оборудование работает; оно замедлится и отобразит “Стоп”. Когда оборудование остановится, сообщение “Стоп” исчезнет, и данные тренировки будут циклически отображаться на экране.

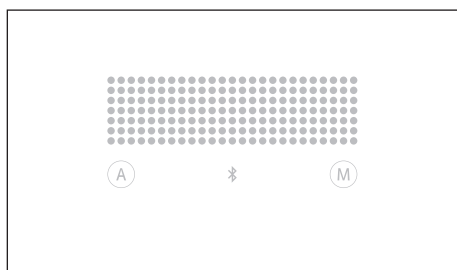
Внимание:

- Чтобы возобновить тренировку в Режиме М, нажмите кнопку “Старт/Стоп”, и данные о тренировке продолжат накапливаться.
- Чтобы возобновить тренировку в Режиме А, встаньте на Зону ускорения, и данные о тренировке продолжат накапливаться.



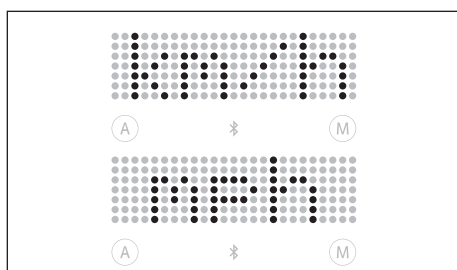
Завершение тренировки: Нажмите кнопку “Старт/Стоп” на 2 секунды или подождите 10 минут после паузы в тренировке; данные на дисплее сбросятся до нуля, но данные о тренировке будут сохранены в приложении (если подключено).

Внимание: Без подключения приложения KS Fit ваши данные о тренировке не будут сохранены.



Режим сна: Нажмите кнопку “Старт/Стоп” на 2 секунды или оставьте оборудование в неактивном состоянии на 10 минут после завершения тренировки; дисплей отключится.

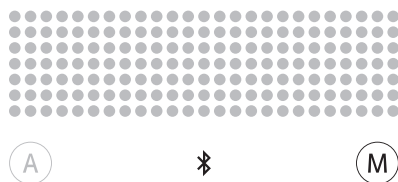
Внимание: Чтобы разбудить оборудование из Режимы сна, нажмите любую кнопку на пульте дистанционного управления.



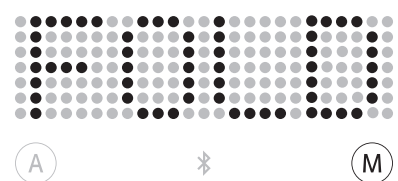
Преобразование единиц: Дисплей позволяет переключаться между метрическими и имперскими единицами следующими шагами: перезагрузите оборудование, подключитесь к приложению KS Fit, нажмите “Я” > “Настройки” > “Настройки единиц”, выберите “Метрические” или “Имперские”, и снова перезагрузите оборудование.

③ Описание состояния

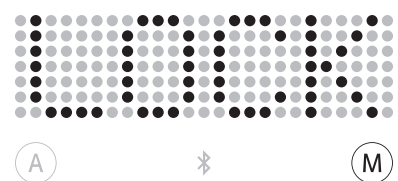
Bluetooth: Индикатор Bluetooth горит постоянно при подключении к приложению KS Fit и мигает, когда не подключен.



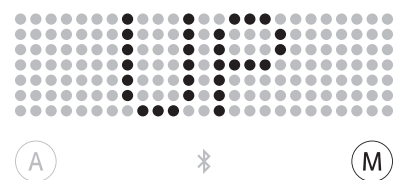
Сложить: Когда оборудование сложено, дисплей показывает "Fold" . Разложите оборудование, чтобы убрать сообщение "Fold" .



Блокировка от детей: При включенной блокировке от детей в приложении KS Fit оборудование не запустится, и на панели будет отображаться "LOC". Отключите блокировку от детей в приложении, чтобы убрать сообщение "LOC" .



Обновление: Во время обновления прошивки дисплей мигает надписью "UP" , и оборудование не может быть включено. Подождите, пока обновление не завершится, и сообщение "UP" не исчезнет.
Внимание: Не отключайте питание во время обновления оборудования.



07 Как подключить приложение

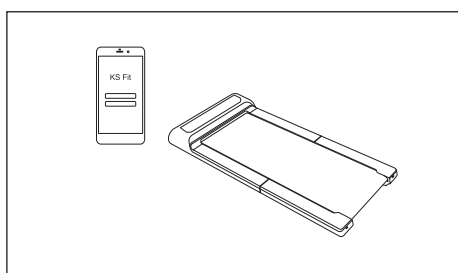
Улучшите свой опыт тренировок с помощью приложения KS Fit. Отслеживание данных в реальном времени и персонализированные рекомендации помогут вам быстрее достичь ваших фитнес-целей.



- ① Сканируйте QR-код, загрузите и установите приложение KS Fit.
- ② Поднесите мобильный телефон к оборудованию.
- ③ Включите Bluetooth на вашем телефоне и разрешите ему искать ближайшие устройства.
- ④ Включите выключатель питания на вашем оборудовании.
- ⑤ Откройте приложение KS Fit и добавьте ваше оборудование.

Внимание:

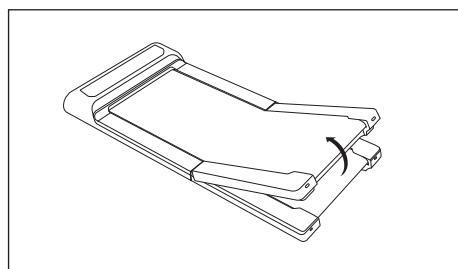
- Оборудование можно добавить только через приложение KS Fit. Если вы уже подключили его через настройки Bluetooth, пожалуйста, удалите его и добавьте снова с помощью приложения.
- Если сопряжение не удалось, выключите оборудование, подождите 10 секунд и повторите шаги ②-⑤.
- Для безопасности избегайте подключения другого телефона к оборудованию во время его использования.



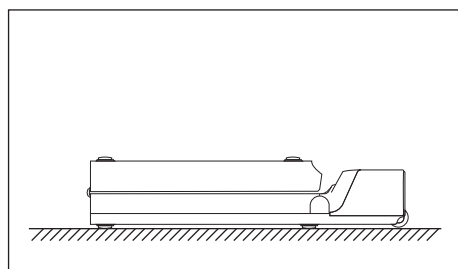
08 Как сложить оборудование

Для вашей безопасности и во избежание повреждения оборудования всегда выключайте его и отключайте оба конца сетевого шнура перед складыванием.

Предупреждение: Дайте беговой поверхности полностью остановиться перед складыванием.



- ① Поднимите заднюю часть беговой платформы до полного складывания.

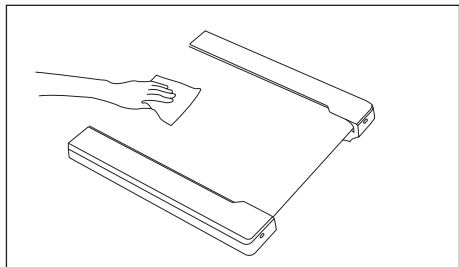


- ② Переместите оборудование в желаемое место и храните его в горизонтальном положении.

Предупреждение: Не используйте сложенное оборудование.
Внимание: Правильно храните сетевой шнур и пульт дистанционного управления для следующего использования.

3. Уход и обслуживание

Для оптимальной работы и долговечности регулярно проводите техническое обслуживание вашего оборудования по следующим аспектам. Если вы обнаружите какие-либо повреждения или износ, немедленно прекратите использование оборудования и свяжитесь со службой поддержки клиентов или квалифицированным специалистом для ремонта.

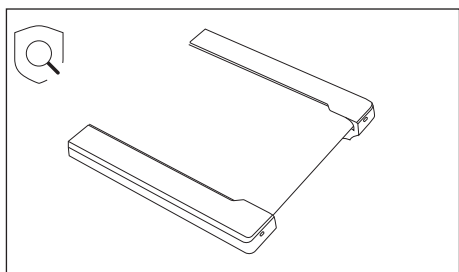


① Очистите оборудование

- Выключите оборудование и отключите сетевой шнур.
- Нанесите небольшое количество мягкого чистящего средства на 100% хлопковую ткань и протрите дисплей, беговой пояс и т. д.

Внимание:

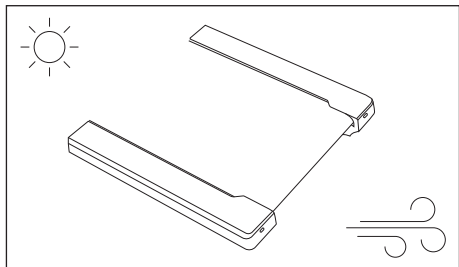
- Не распыляйте чистящее средство непосредственно на дисплей или беговой пояс.
- Не используйте кислые или коррозионные чистящие средства.
- Не протирайте под беговым поясом.
- После тренировки на заднем полу могут появляться пыль и пятна. Это нормально и может быть легко протерто.



② Проверьте оборудование

- Проверьте сетевой шнур. Если обнаружены повреждения или износ, прекратите использование и немедленно замените его.
- Проверьте беговой пояс. Если он не по центру, слишком тугий или слишком свободный, отрегулируйте его (→P14).

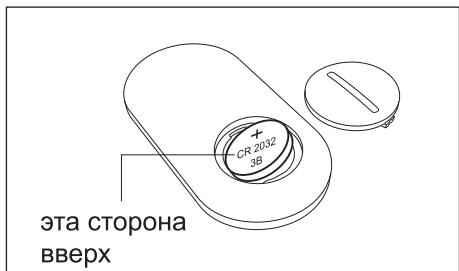
Внимание: Если потребуется замена, используйте компоненты, рекомендованные производителем.



③ Держите в прохладном и сухом месте.

- Храните оборудование в прохладном и сухом месте.
- Внимание: Не используйте оборудование на улице или в условиях высокой влажности или резких перепадов температуры.
- Дайте оборудованию остыть в течение 20 минут после 2 часов использования.

Внимание: Не используйте оборудование непрерывно более чем 2 часа.



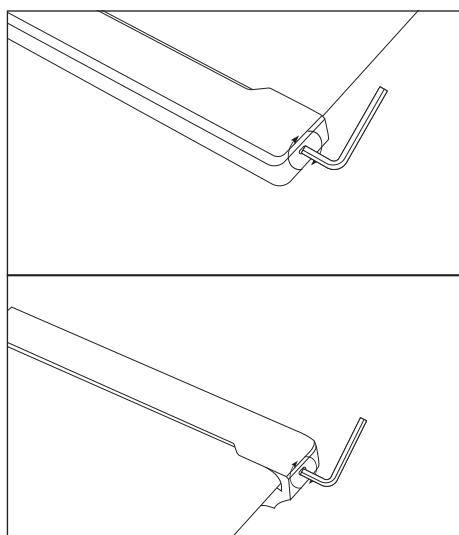
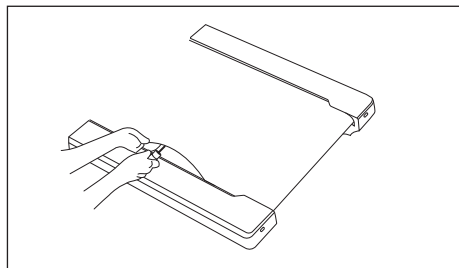
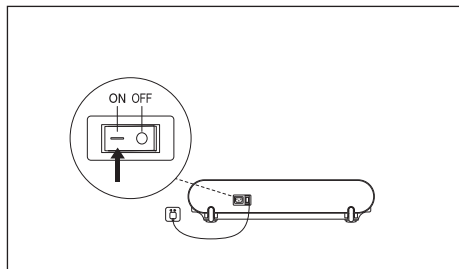
③ Замена батареи.

- Если пульт дистанционного управления не будет использоваться в течение длительного времени, батареи следует извлечь.
- Если пульт дистанционного управления разрядился, откройте крышку батареи, замените и вставьте новую батарею (CR2032 3V).

Внимание: Батареи должны быть установлены с правильной полярностью.

4. Устранение неполадок

Большинство неисправностей можно решить следующими шагами. Если во время использования возникнут какие-либо проблемы, немедленно прекратите использование оборудования и попытайтесь решить их, следуя приведенным ниже инструкциям.



① Симптом: Питание не включается / Питание отключается во время использования.

- Убедитесь, что оба конца сетевого шнура подключены.
- Убедитесь, что выключатель питания включен.

② Симптом: Ходовой ремень движется неравномерно и издает шум.

- Выключите оборудование и отключите оба конца сетевого шнура.
- Аккуратно поднимите заднюю часть беговой дорожки, поднимите беговой ремень и нанесите силиконовое масло в форме «Z» в центре беговой дорожки.
- Включите оборудование и попробуйте снова.

Внимание:

- Силиконовое масло не нужно наносить на всю поверхность беговой дорожки, так как оно естественным образом распределится во время использования.
- Для каждой смазки требуется 5-10 мл силиконового масла. Избыток может вызвать скольжение.

③ Симптом: Ходовой ремень отклоняется или скользит.

Примечание: Существует два зазора с левой и правой стороны пластикового корпуса спереди ремня для ходьбы. Ремень для ходьбы должен работать в центральном положении. Когда ремень для ходьбы смещается влево или вправо от белой метки на краю, необходимо остановить движение и отрегулировать ремень для ходьбы в центральное положение.

- Если ремень для ходьбы не центрирован:

Осторожно поднимите заднюю платформу для ходьбы и вручную отрегулируйте ремень для ходьбы (→P5).

- Если ремень для ходьбы все еще отклоняется, отрегулируйте его с помощью ключа-аллена, следуя следующим шагам:

- а. Ремень для ходьбы движется влево: поверните левый винт регулировки по часовой стрелке на 1/4 оборота.
- б. Ремень для ходьбы движется вправо: поверните правый винт регулировки по часовой стрелке на 1/4 оборота.
- с. Если беговой ремень скользит: одновременно поверните винты регулировки левого и правого отверстий по часовой стрелке на 1/2 оборота.

После каждого регулирования запустите оборудование на скорости 3-4 км/ч (1.95-2.5 миль/ч) в течение 1-2 минут, чтобы проверить регулировку. При необходимости повторите регулировки.

Внимание: Если беговой ремень слишком тугой или слишком свободный, это повлияет на работу оборудования и может повредить беговой ремень.

④ Описание кода ошибки

В случае неисправности на дисплее будет отображаться код ошибки, как указано ниже. Выключите и перезапустите оборудование, чтобы проверить, исчезнет ли код ошибки. Если он все еще остается, свяжитесь со службой поддержки для получения помощи. Обязательно имейте под рукой модель вашего продукта и серийный номер, которые можно найти на табличке (см. обложку).

E01 Перегрузка программного обеспечения
E02 Перегрузка аппаратного обеспечения
E03 Перегрев модуля IPM
E04 Защита от пониженного напряжения
E05 Защита от перенапряжения
E06 Защита от потери фазы мотора
E07 Защита от блокировки ротора мотора

E09 Мотор не может запуститься
E12 Защита от перегрузки мотора
E13 Защита от перегрузки
E14 Отсутствует сигнал Холла
E15 Ошибка связи
E16 Ошибка подключения модуля

5. Советы по упражнениям

Интенсивность тренировок

Независимо от того, является ли вашей целью сжигание жира или улучшение сердечно-сосудистой фитнес, тренировка на соответствующей интенсивности является ключом к достижению результатов. Вы можете использовать свой пульс в качестве ориентира для нахождения правильного уровня интенсивности. Таблица показывает рекомендуемые зоны пульса для сжигания жира и сердечно-сосудистой фитнес, только для справочных целей.

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	Возраст

Чтобы найти соответствующий уровень интенсивности, найдите свой возраст внизу таблицы (округляя до ближайшего десятка). Самое низкое число — это пульс для сжигания жира, среднее число — это максимальный пульс для сжигания жира, а самое высокое число — это пульс для улучшения сердечно-сосудистой фитнес (рекомендуется носить монитор пульса во время тренировки для обеспечения эффективности, что требует дополнительной покупки).

Сжигание жира - Чтобы эффективно использовать жир в качестве источника энергии, необходимо заниматься низкоинтенсивными упражнениями в течение продолжительного времени. В первые несколько минут тренировки ваше тело будет использовать гликоген в качестве энергии. Только после первых нескольких минут тренировки ваше тело начинает использовать накопленный жир в качестве энергии. Если ваша цель - сжигать жир, отрегулируйте интенсивность упражнений так, чтобы ваш пульс был близок к нижнему значению в вашей тренировочной зоне.

Спортивный гид

Разминка: Рекомендуется разминаться в течение 5-10 минут перед тренировкой, полностью мобилизуя суставы и растягиваясь перед началом упражнений низкой интенсивности.

Упражнения: Рекомендуется заниматься физической активностью в течение 20-30 минут, поддерживая интенсивность тренировки в пределах тренировочного диапазона (в течение первых нескольких недель тренировки время занятий должно составлять не более 20 минут), а дыхание должно оставаться ровным во время упражнений.

Заминка: Рекомендуется растягиваться в течение 5-10 минут после тренировки, что может улучшить гибкость суставов и растяжимость мышц, а также предотвратить травмы во время упражнений.

Частота упражнений

Для поддержания или улучшения физического состояния выполняйте три тренировки в неделю с как минимум одним днем отдыха между каждой сессией. После нескольких месяцев регулярных занятий, при необходимости, вы можете увеличить количество тренировок до пяти раз в неделю. Помните, что ключ к успеху — сделать физическую активность частой и приятной частью вашей повседневной жизни.

6. Торговая марка и юридическое заявление

Различные патенты, относящиеся к серии беговых дорожек Kingsmith WalkingPad, разработаны и защищены авторским правом компанией Beijing Kingsmith Technology Co., Ltd. (в сокращении "Kingsmith"). Без письменного разрешения Kingsmith никакая организация или физическое лицо не имеет права копировать или распространять всю или какую-либо часть данного Руководства пользователя и не имеет права использовать содержащиеся в нем патенты. Это Руководство пользователя, насколько это возможно, включает различные последние введения функций и инструкции по эксплуатации на момент печати.

Тем не менее, могут быть несоответствия между приобретенным беговым тренажером и описанным здесь из-за постоянной оптимизации функций и дизайна. Поэтому фактический беговой тренажер будет иметь приоритет в случае любых отклонений в цвете и внешнем виде.

7. Информация о соблюдении нормативных требований

Информация о утилизации и переработке WEEE



Все продукты, имеющие этот символ, являются отходами электрического и электронного оборудования (WEEE согласно директиве 2012/19/EU), которые не должны смешиваться с несортированными бытовыми отходами. Вместо этого вы должны защищать здоровье человека и окружающую среду, передавая ваше устаревшее оборудование в специально отведенные пункты сбора для переработки отходов электрического и электронного оборудования, назначенные правительством или местными властями. Правильная утилизация и переработка помогут предотвратить потенциальные негативные последствия для окружающей среды и здоровья человека. Пожалуйста, свяжитесь с установщиком или местными властями для получения дополнительной информации о местоположении и условиях работы таких пунктов сбора.

Декларация о соответствии ЕС



Настоящим ООО 'Бейджинг Кингсмит Текнолоджи' заявляет, что радиоустройство типа [WP440F4] соответствует Директиве 2014/53/ЕС. Полный текст декларации о соответствии ЕС доступен по следующему интернет-адресу: <https://de.walkingpad.com/pages/weitere-informationen>

Декларация соответствия UKCA



Настоящим ООО 'Бейджинг Кингсмит Текнолоджи' заявляет, что радиоустройство типа [WP440F4] соответствует Регламенту о радиоустройствах 2017 года. Полный текст декларации о соответствии UKCA доступен по следующему интернет-адресу: <https://uk.walkingpad.com/pages/other-information>

Заявления о соответствии UKCA PSTI

Настоящим ООО 'Бейджинг Кингсмит Текнолоджи' заявляет, что радиоустройство Тип [WP440F4] соответствует требованиям Регламента о безопасности продукции и телекоммуникационной инфраструктуре (Требования безопасности для соответствующих подключаемых продуктов) 2023 года. Полный текст декларации о соответствии PSTI доступен по следующему интернет-адресу: <https://uk.walkingpad.com/pages/other-information>



Производитель: Beijing Kingsmith Technology Co., ООО
Адрес: 4-й этаж, здание 25, район 18, парк АВР, Фэнтай, Пекин, Китай
СДЕЛАНО В КИТАЕ