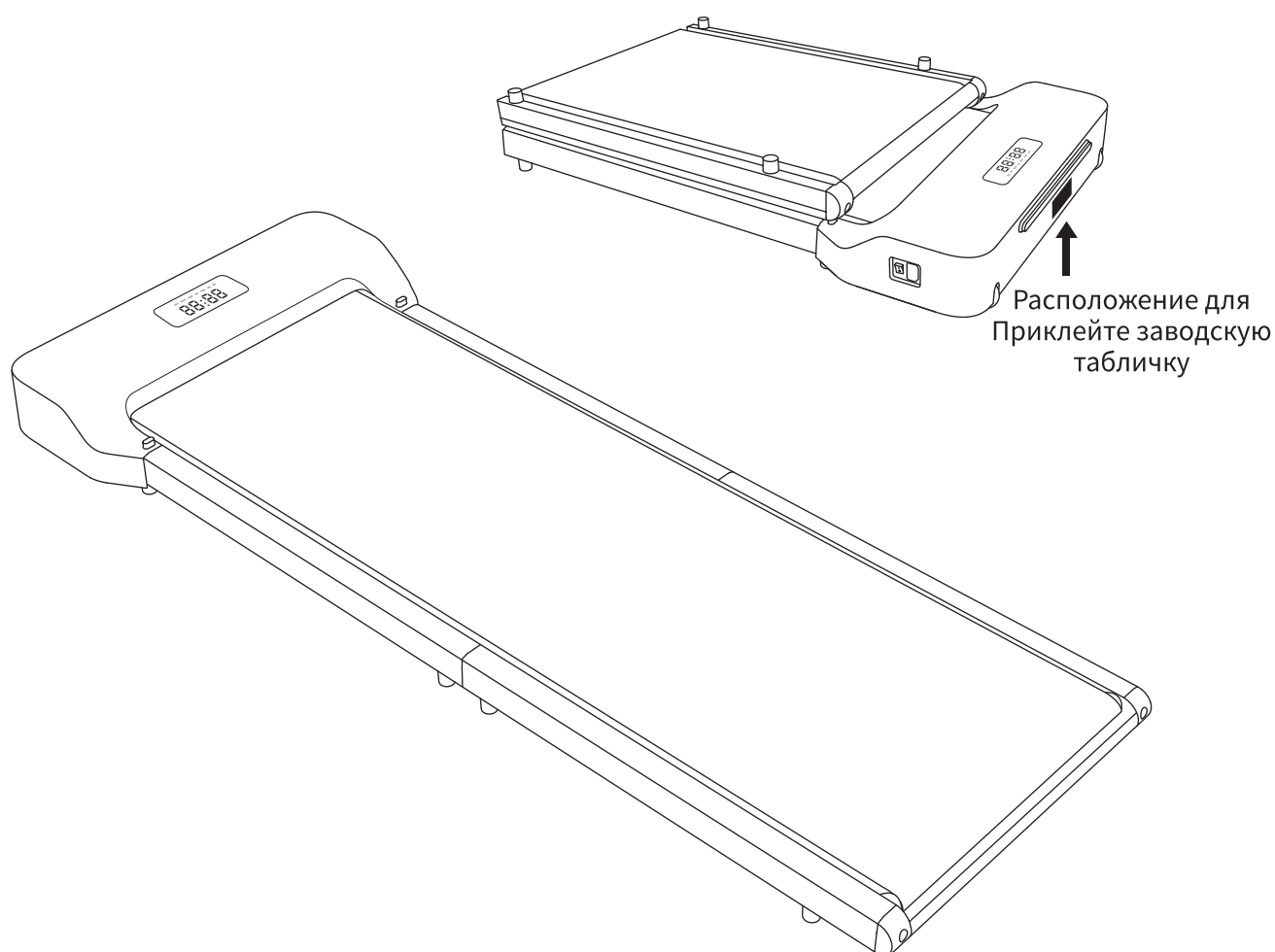


WalkingPad

Z1F

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ



ВНИМАНИЕ

Соблюдайте осторожность во избежание падений и травм во время использования.

Не допускайте детей к данному оборудованию.

WALKINGPAD обладает инновационной складной конструкцией. Будьте осторожны, складывая и раскладывая WALKINGPAD. Внимательно изучите данное руководство пользователя перед началом эксплуатации прибора для обеспечения безопасного и надлежащего использования. Сохраните руководство для дальнейшего использования.



Отсканируйте QR-код
Загрузки
ПРИЛОЖЕНИЯ

Важные меры предосторожности

Прибор предназначен для использования в бытовых условиях.

ОПАСНОСТЬ - чтобы снизить риск поражения электрическим током:

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

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ - Данный прибор может использоваться детьми в возрасте от 8 лет и старше, а также лицами с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями или недостатком опыта и знаний, при условии, что они находятся под присмотром или проинструктированы о безопасном использовании прибора и осознают связанные с этим риски. Детям не разрешается играть с данным прибором. Очистка и техническое обслуживание прибора не должны выполняться детьми без присмотра. Данный прибор не предназначен для использования лицами (включая детей) с ограниченными физическими, сенсорными или умственными возможностями, либо недостатком опыта и знаний, за исключением случаев, когда использование прибора происходит под наблюдением или после получения инструкций от лица, ответственного за их безопасность. Необходимо следить за детьми, чтобы они не играли с прибором.

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ - Храните прибор в вертикальном положении, по возможности, размещая его в месте с опорными точками с обеих сторон. Не допускайте нахождение маленьких детей рядом с данным прибором в любое время. Контакт с движущейся поверхностью может привести к серьезным фрикционным ожогам.

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ - Для снижения риска ожогов, возгорания, поражения электрическим током или получения травм:

- 1) Подключенный к сети прибор ни в коем случае не должен оставаться без присмотра. Отключайте вилку от розетки, когда прибор не используется, а также перед установкой или снятием деталей.
- 2) Необходим строгий контроль, когда данный прибор используется детьми, инвалидами или лицами с ограниченными возможностями, либо находится в непосредственной близости от них.
- 3) Используйте данный прибор исключительно по назначению, как это описано в настоящем руководстве. Не используйте приспособления, не рекомендованные производителем.
- 4) Запрещается эксплуатировать данный прибор, если у него поврежден шнур или вилка, если он функционирует ненадлежащим образом, если он подвергался падению или повреждению, или был погружен в воду. Верните прибор в сервисный центр для осмотра и ремонта.
- 5) Не переносите прибор за шнур питания и не используйте его в качестве ручки.
- 6) Не допускайте контакта шнура с нагретыми поверхностями.
- 7) Не допускайте падения или попадания каких-либо предметов внутрь отверстий прибора.
- 8) Не используйте прибор вне помещений.
- 9) Не используйте прибор в местах, где применяются аэрозольные распылители или подается кислород.
- 10) Для отключения прибора переведите все элементы управления в положение «выключено», затем извлеките вилку из розетки.
- 11) При появлении дискомфорта немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу, чтобы не нанести вред своему здоровью.
- 12) Убедитесь, что за прибором имеется свободное пространство не менее 2000 мм (78,7 дюйма), а с обеих сторон - не менее 500 мм (19,7 дюйма). В случае чрезвычайной ситуации это позволит вам быстро отойти от прибора и избежать травм при столкновении с окружающими предметами или стенами.
- 13) Для использования прибора надевайте спортивный костюм и занимайтесь в соответствии с вашим физическим состоянием.
- 14) Держите личные вещи вдали от прибора, чтобы избежать случайного запутывания. Это может привести к повреждению оборудования и травмам.
- 15) Во избежание несчастных случаев и повреждения прибора не используйте оборудование на неровной поверхности.
- 16) Во избежание повреждений не вставляйте и не наступайте на переднюю часть прибора.
- 17) Не используйте прибор в присутствии домашних животных, чтобы не напугать их и избежать других проблем, связанных с безопасностью.
- 18) Во избежание потери равновесия, падений и травм не используйте прибор, находясь в неестественном положении.
- 19) Пожилым людям, детям и беременным женщинам следует использовать данное устройство с особой осторожностью. Перед использованием прибора рекомендуется проконсультироваться с врачом и получить соответствующие рекомендации.

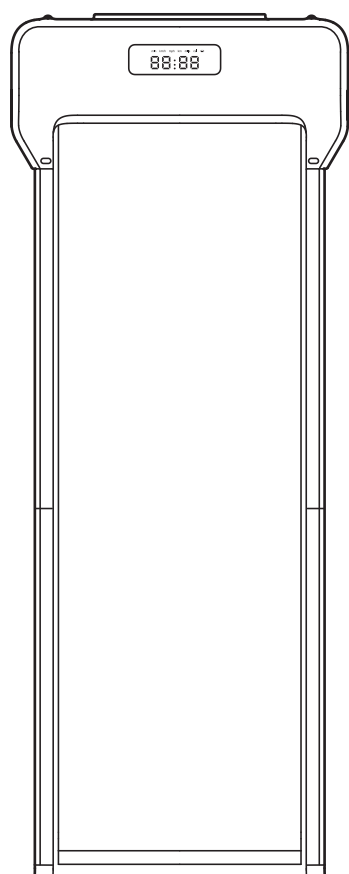
- 20) Не складывайте прибор, не выключив его питание. В противном случае это может сократить срок службы изделия и привести к возникновению угроз безопасности.
- 21) Для обеспечения безопасности храните прибор в соответствии с методом, предписанным в данном руководстве.
- 22) Во избежание несчастных случаев, не вставляйте на работающий прибор и не сходите с него во время работы.
- 23) Для обеспечения нормальной работы прибора и вашей личной безопасности, используйте его в пределах указанного диапазона веса.
- 24) Во избежание повреждений, не подвергайте прибор воздействию прямых солнечных лучей. Используйте его в прохладном и сухом месте.
- 25) Во избежание повреждения прибора и снижения риска поражения электрическим током, держите его вдали от воды, так как он не является водостойким.
- 26) Во избежание сокращения срока службы прибора, не используйте его непрерывно дольше указанного времени. Перед повторным использованием делайте перерыв не менее 20 минут.
- 27) Не устанавливайте прибор на наклонную поверхность и не подкладывайте под него какие-либо предметы. Это может повлиять на устойчивость и работоспособность прибора, или даже привести к его поломке.
- 28) Значение А-взвешенного уровня звукового давления вблизи уха тренирующегося составляет около 57 дБ(А). Уровень шума при работе под нагрузкой выше, чем без нагрузки.
- 29) Неправильные или чрезмерные тренировки могут привести к травмам.
- Прибор предназначен для использования в бытовых условиях.

Содержание

Важные меры предосторожности	1
Введение в продукт	3
Перед началом эксплуатации	4
Эксплуатация и настройка	5
Уход и техническое обслуживание	9
Руководство по тренировкам	11
Торговая марка и правовое заявление	12
Информация о соответствии нормативным требованиям	12

Введение в продукт

После получения товара убедитесь в наличии всех компонентов, перечисленных в упаковочном листе. Осмотрите все компоненты на предмет повреждений. Если какой-либо из элементов отсутствует, пожалуйста, свяжитесь с продавцом.



WALKINGPAD

Спецификации

Наименование изделия	Устройство для ходьбы WALKINGPAD	Масса нетто	23 кг / 50 lb
Модель	WP400F4	Размеры в разложенном виде	1425 mm × 560 mm × 106 mm 56.1 in × 22 in × 4.1 in
Диапазон скоростей	1–6 км/ч 1–4 миль/ч	Размеры в сложенном виде	810 mm × 560 mm × 138 mm 31.8 in × 22 in × 5.4 in
Площадь для ходьбы	1210 mm × 400 mm 47.6 in × 15.7 in	Класс	HC
Максимальная нагрузка	110 кг / 242 lb	Возрастной диапазон	14 лет и старше
Номинальное напряжение	220–240 V~	Номинальная мощность	550 W
Номинальная частота	50/60 Hz		

Радиочастота и мощность радиопередачи

	Рабочая частота	Максимальная выходная мощность
Устройство для ходьбы	2402–2480MHz	4.10 dBm
Пульт дистанционного управления	2402–2480MHz	3.96 dBm

Комплектация



Шнур питания



Пульт дистанционного
управления



Наручный
ремешок



Силиконо
вое масло



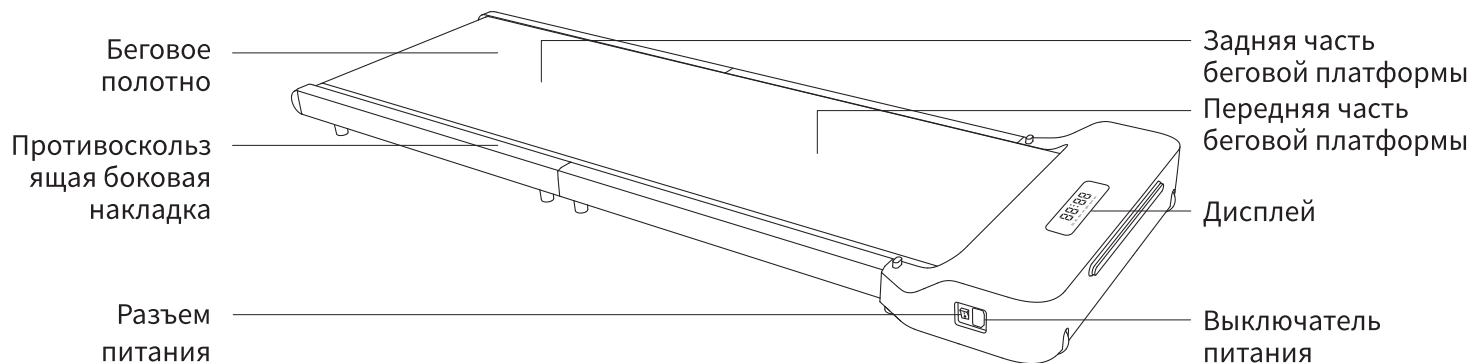
Шестигранн
ый ключ



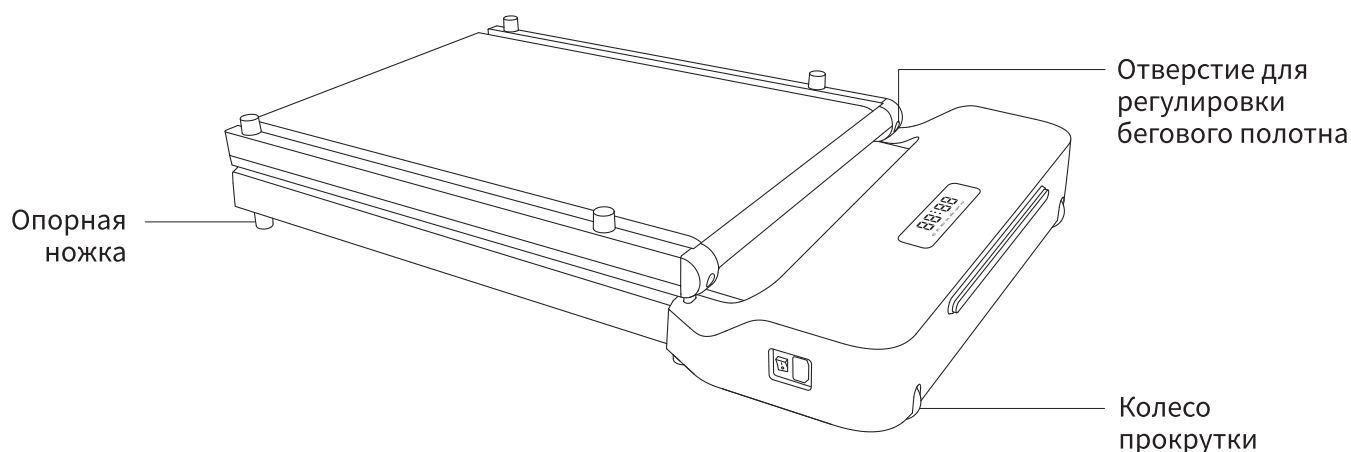
Руководство
пользователя

Перед началом эксплуатации

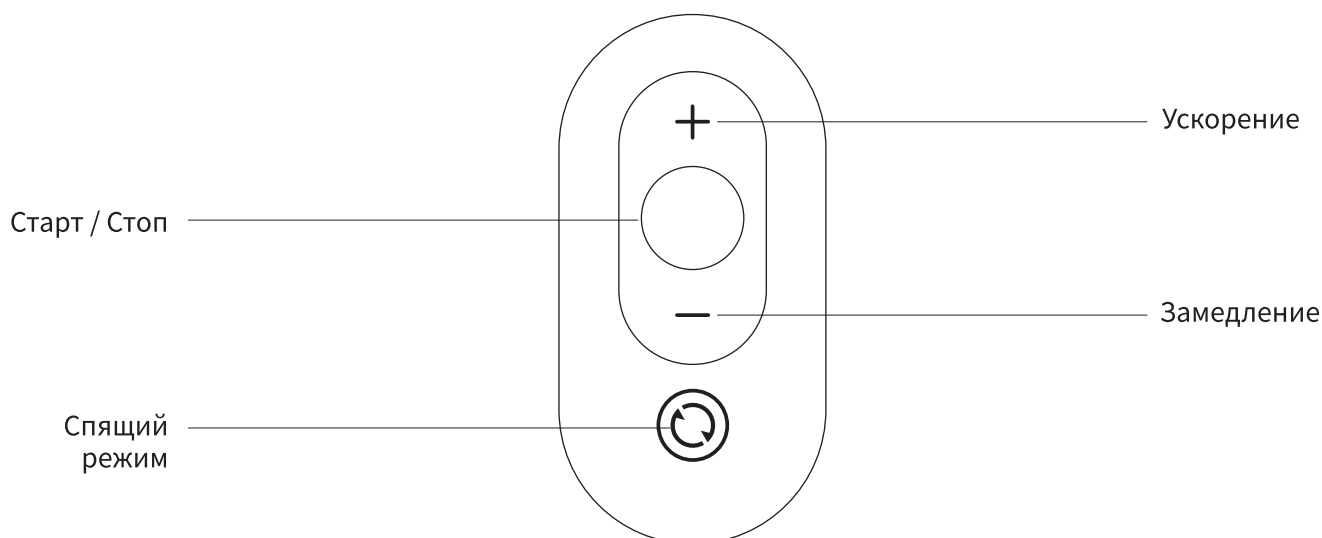
В целях вашей безопасности, пожалуйста, внимательно ознакомьтесь с данным руководством перед использованием оборудования. Если в процессе изучения данного руководства вам потребуется помощь, прежде чем обращаться в службу поддержки, запишите модель и серийный номер изделия, указанные на наклейке, расположенной на передней панели оборудования.



В разложенном виде



В сложенном виде

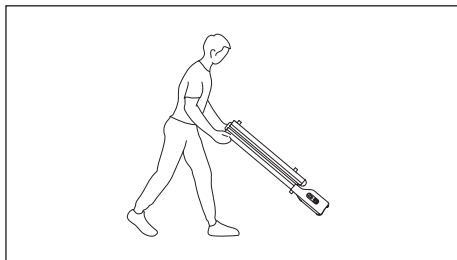


Пульт дистанционного управления

Эксплуатация и настройка

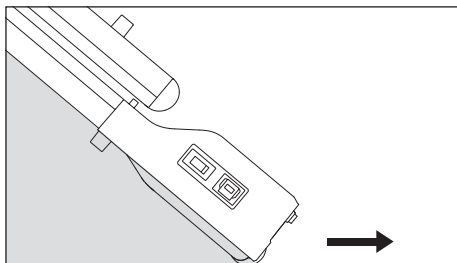
Перемещение WALKINGPAD

Перед перемещением WALKINGPAD убедитесь, что беговая платформа находится в сложенном положении. Во время перемещения WALKINGPAD не касайтесь бегового полотна и перемещайте устройство, толкая его вперед по ровной поверхности.



- ① Как показано на рисунке, поднимите оборудование за область под задней частью передней панели.

* Перед подъемом WALKINGPAD выключите питание на устройстве, отсоедините вилку от розетки и уберите шнур питания.

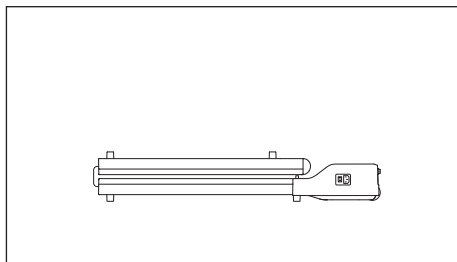


- ② Удерживая ролики на полу, перемещайте WALKINGPAD вперед или назад.

* При перемещении WALKINGPAD необходимо соблюдать определенный угол между прибором и полом, чтобы избежать трения.

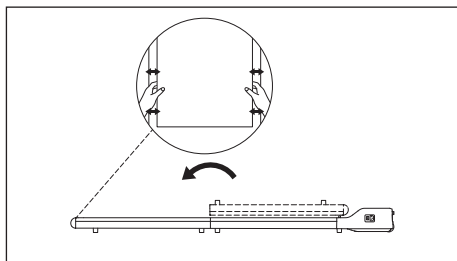
Как раскладывать WALKINGPAD

Во избежание повреждения WALKINGPAD и получения травм, убедитесь, что пол ровный и имеется достаточно места для разворачивания WALKINGPAD.



- ① Разместите сложенный WALKINGPAD горизонтально и убедитесь, что он стоит на твердой и ровной поверхности.

* Не устанавливайте прибор на толстый мягкий ковер или мат. В противном случае датчик может работать некорректно.

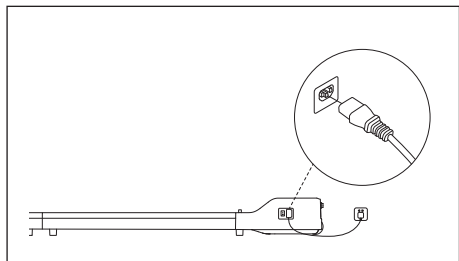


- ② Разложите заднюю панель. Отрегулируйте положение бегового полотна, выровняв его передний и задний края вручную. Прижмите заднюю часть беговой платформы к полу. Если платформа не выровнена, отрегулируйте высоту опорной ножки.

* Заднюю панель можно с усилием прижать к полу, не повредив прибор.

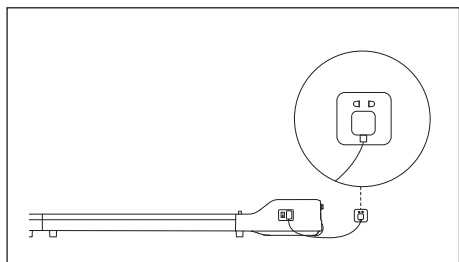
Подключение шнура питания

Во время использования данный прибор должен быть заземлен; наше оборудование соответствует требованиям заземления. В случае неисправности или повреждения заземление может обеспечить путь наименьшего сопротивления для электрического тока, снижая риск поражения электрическим током.



- ① Вставьте вилку шнура питания в розетку на передней панели WALKINGPAD.

* Неправильное заземление может увеличить риск поражения электрическим током.



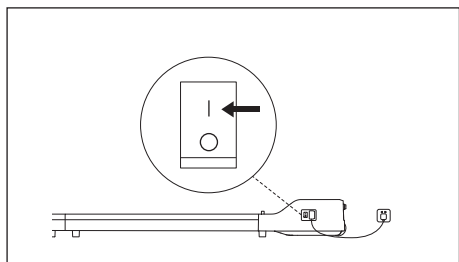
- ② Вставьте другой конец шнура питания в подходящую розетку. Розетка должна быть установлена и заземлена в соответствии с местными нормами и правилами.

* Не модифицируйте вилку, поставляемую в комплекте с устройством. Если вилка не подходит к вашей розетке, обратитесь к квалифицированному электрику для установки подходящей розетки.

ПРИМЕЧАНИЕ: При повреждении шнура питания его необходимо заменить шнуром, указанным производителем.

Включение питания

Если WALKINGPAD подвергался воздействию низких температур, дайте ему нагреться до комнатной температуры, прежде чем включать питание. В противном случае компоненты WALKINGPAD могут быть повреждены.



Найдите выключатель питания на передней панели WALKINGPAD и включите его.

* Если вы слышите звуковой сигнал и видите, что загорелась панель, выключатель питания находится в положении «|».

Использование дисплея

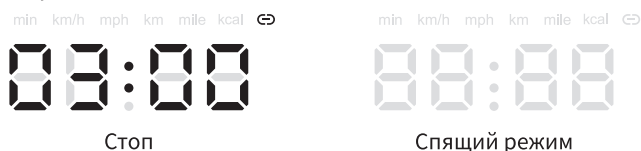
Дисплей использует передовую LED-технологию и предлагает ряд функций для приятных тренировок. Следующая информация поможет вам быстро освоить использование дисплея.



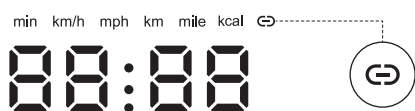
Включите WALKINGPAD: на дисплее последовательно отобразятся время, скорость, дистанция и количество сожженных калорий.



WALKINGPAD поддерживает функцию остановки при отсутствии нагрузки: устройство остановится, если в течение 8–60 секунд на него не будет оказано нагрузки. Эта функция отключена по умолчанию, но ее можно активировать в ПРИЛОЖЕНИИ KS Fit, выбрав «Движение» → «Настройки» → «Остановка без нагрузки». После остановки при отсутствии нагрузки данные тренировки сохраняются. Через 10 минут дисплей выключится, и устройство перейдет в Режим сна.



Когда WALKINGPAD не подключен к ПРИЛОЖЕНИЮ, индикатор мигает.
Когда WALKINGPAD подключен к ПРИЛОЖЕНИЮ, индикатор горит непрерывно.



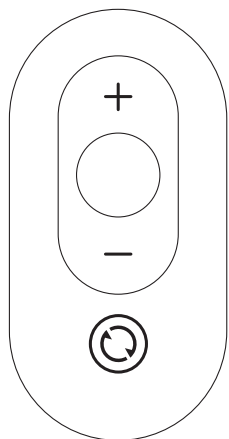
Во время обновления прошивки на панели мигает индикация «UP». После завершения обновления устройство остановится.

Когда в ПРИЛОЖЕНИИ включена блокировка от детей, устройство останавливается, и на панели отображается «LOC». Если устройство работает без нагрузки в течение 10 минут, оно переходит в спящий режим.



Использование пульта дистанционного управления

Пульт дистанционного управления и WALKINGPAD по умолчанию поставляются в сопряженном состоянии. Если пульт дистанционного управления не работает или вы заменили его, выполните повторное сопряжение: нажмите и удерживайте Кнопку «Сон» на пульте дистанционного управления, одновременно включая WALKINGPAD. Успешное сопряжение подтверждается звуковым сигналом.



- Нажмите кнопку «Start/Stop», когда устройство включено.
Результат: После 3-секундного обратного отсчета устройство начинает работать медленно, со скоростью 1 км/ч (1 миль/ч) по умолчанию.
- + Нажмите «+» во время работы устройства.
Результат: скорость переключается между значениями 1/1.5/2/2.5/3/3.5/4/4.5/5/5.5/6 км/ч. (1/1.5/2/2.5/3/3.5/4 мили/ч).
- Нажмите «-» во время работы устройства.
Результат: Скорость переключается между значениями 6/5.5/5/4.5/4/3.5/3/2.5/2/1.5/1 км/ч. (4/3.5/3/2.5/2/1.5/1 миль/ч).
- Нажмите кнопку Start/Stop во время работы устройства.
Результат: Устройство постепенно снижает скорость и останавливается. Если в течение 10 минут не выполняется никаких действий, дисплей выключается*, и устройство переходит в Режим сна.

* При подключении к ПРИЛОЖЕНИЮ панель дисплея остается включенной.

- ⦿ Нажмите и удерживайте Кнопку «Сон», когда устройство находится на паузе.
Результат: Устройство переходит в режим сна. Чтобы вывести устройство из режима сна, нажмите любую кнопку на пульте дистанционного управления.

Регулировка скорости:

① Нажмите кнопку +/- на пульте дистанционного управления, скорость увеличится/уменьшится на 0.5 км/ч (0.5 миль/ч).

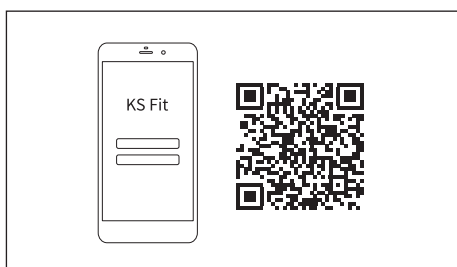
* Когда в ПРИЛОЖЕНИИ установлена скорость в диапазоне 2–2.4 км/ч или 2.5–2.9 км/ч, нажмите + на пульте дистанционного управления, и фактическая скорость достигнет 2.5 км/ч или 3 км/ч. Это правило применяется и к другим значениям скорости, установленным в ПРИЛОЖЕНИИ.

② Нажмите кнопку +/- в ПРИЛОЖЕНИИ, скорость увеличится/уменьшится на 0.1 км/ч (0.1 миль/ч).

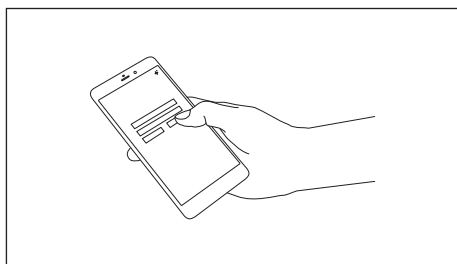
* Если на пульте дистанционного управления установлена скорость 2 км/ч, то при нажатии кнопки «-» в приложении фактическая скорость составит 1,9 км/ч. Это относится и к другим значениям скорости, установленным на пульте дистанционного управления.

Как подключить ПРИЛОЖЕНИЕ

Для более профессиональных тренировок и расширения возможностей WALKINGPAD можно использовать с подключенным приложением.



① Отсканируйте QR-код, расположенный выше, или найдите приложение "KS Fit" в Apple Store или Google Play и завершите установку и регистрацию.



② Поднесите мобильный телефон ближе к WALKINGPAD.

③ Включите Bluetooth на вашем мобильном телефоне.

④ Включите питание WALKINGPAD.

⑤ Откройте ПРИЛОЖЕНИЕ KS Fit и добавьте оборудование.

* Предоставьте ПРИЛОЖЕНИЮ разрешение на поиск устройств поблизости.

* Добавляйте оборудование через ПРИЛОЖЕНИЕ, а не выбирайте его из списка Bluetooth. Если оборудование уже выбрано, удалите его из списка Bluetooth и выполните сопряжение повторно через ПРИЛОЖЕНИЕ.

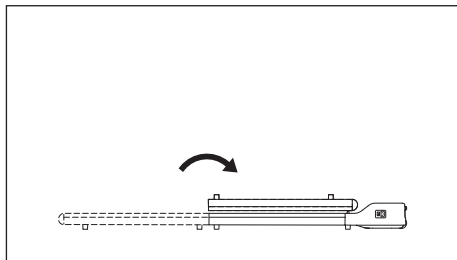
* Если сопряжение с оборудованием не удалось, повторите шаги ③–⑤.

* В целях безопасности не подключайте второй мобильный телефон к WALKINGPAD во время тренировки, если одно устройство уже сопряжено с данным оборудованием.

* Панель дисплея поддерживает переключение между метрической и имперской системами мер. Вы можете изменить настройки следующим образом: (1) Перезапустите WALKINGPAD. (2) Подключитесь к ПРИЛОЖЕНИЮ KS Fit. (3) Нажмите «Я» - «Настройки» - «Единицы измерения» - «Метрическая/Имперская». (4) Снова перезапустите WALKINGPAD.

Как складывать WALKINGPAD

Во избежание повреждения WALKINGPAD и получения серьезных травм убедитесь, что устройство выключено и оба конца шнура питания отсоединены от сети, прежде чем складывать WALKINGPAD.

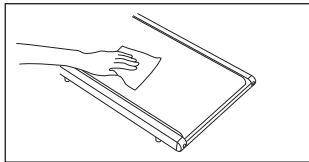


Сложите заднюю часть бегового полотна на переднюю, убедившись, что она зафиксирована в предусмотренном положении.

* Не используйте WALKINGPAD в сложенном состоянии.

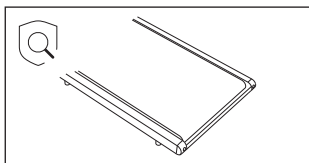
Уход и техническое обслуживание

Для обеспечения надлежащей работы WALKINGPAD и продления срока его службы рекомендуется регулярно проводить техническое обслуживание, уделяя внимание следующим аспектам. При обнаружении повреждений или износа немедленно прекратите использование WALKINGPAD до устранения неисправности.



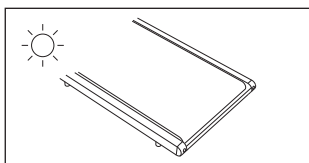
① Очистка бегового полотна

- Выключите WALKINGPAD и отсоедините шнур питания от сети.
- Нанесите небольшое количество мягкого чистящего средства на хлопчатобумажную ткань (100%) и протрите дисплей, беговое полотно и т. д.
- * Не распыляйте чистящее средство непосредственно на дисплей или беговое полотно.
- * Не используйте чистящие средства, содержащие кислоты и вызывающие коррозию.
- * Не допускается протирание под беговым полотном.
- * После некоторого времени эксплуатации на полу позади устройства могут появиться пыль и загрязнения. Это нормальное явление, которое легко устраняется протиранием.



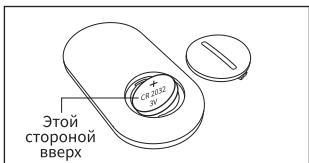
② Проверка WALKINGPAD

- Проверка шнура питания. При обнаружении каких-либо повреждений или признаков износа прекратите использование прибора и немедленно замените шнур питания.
- Проверка бегового полотна. Если беговое полотно смещено, натянуто слишком сильно или слабо, отрегулируйте его (см. раздел «Отклонение/проскальзывание и регулировка бегового полотна» на стр. 9).
- * При необходимости замены используйте только компоненты, рекомендованные производителем.



③ Хранить в прохладном, сухом месте

- Храните WALKINGPAD в сухом, прохладном месте.
- * Не используйте WALKINGPAD вне помещений, а также в местах с повышенной влажностью или резкими перепадами температуры.
- Для обеспечения надлежащего рассеивания тепла WALKINGPAD рекомендуется делать 20-минутный перерыв после каждого часа использования.
- * Не используйте WALKINGPAD непрерывно более 1 часа.



④ Замена элемента питания

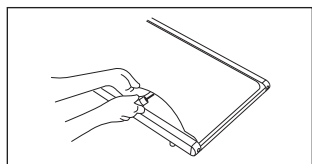
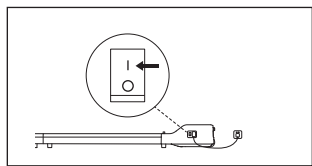
- Если батарея пульта дистанционного управления разряжена или пульт не использовался длительное время, замените батарею (модель: CR2032 3V), открыв заднюю крышку пульта. Убедитесь в соблюдении полярности (+/-).

ВНИМАНИЕ:

- Для обеспечения безопасности эксплуатации данного оборудования необходимо регулярно проверять его на предмет повреждений и износа. Это касается таких компонентов, как беговое полотно и двигатель.
- При обнаружении дефектных компонентов немедленно замените их. Запрещается использовать оборудование до завершения ремонтных работ.
- Уделите особое внимание компонентам, наиболее подверженным износу, таким как двигатель и беговое полотно. Рекомендуется чаще проверять эти компоненты и своевременно производить их замену.
- Неперезаряжаемые батареи не подлежат перезарядке.
- Аккумуляторные батареи необходимо извлечь из прибора перед зарядкой.
- Не допускается использование одновременно батарей разных типов, а также новых и бывших в употреблении.
- Батареи следует устанавливать, соблюдая полярность.
- Извлеките разряженные батареи из прибора и утилизируйте их безопасным способом.
- Если прибор не будет использоваться в течение продолжительного времени, извлеките батареи.
- Не допускайте короткого замыкания клемм питания.

Устранение неполадок

Большинство неисправностей WALKINGPAD можно устранить, выполнив простые действия по выявлению проблемы и ее устранению.

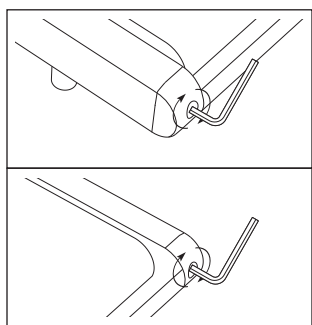


① Не включается / Отключается питание во время работы

- Убедитесь, что шнур питания надежно подключен с обеих сторон.
- Убедитесь, что выключатель питания находится в положении «Вкл.».

② Смазка бегового полотна

- Выключите WALKINGPAD и отсоедините шнур питания от сети.
- Приподнимите заднюю часть деки, поднимите беговое полотно и нанесите силиконовое масло в форме «Z» на внутреннюю поверхность деки в центральной части.
- Включите WALKINGPAD и повторите попытку.
- * Нет необходимости смазывать всю поверхность бегового полотна, так как масло естественным образом распределится в процессе эксплуатации.
- * Для каждой смазки требуется 5–10 мл силиконового масла. Избыточное количество силиконового масла может вызвать проскальзывание и повлиять на нормальную работу устройства.



③ Отклонение/проскальзывание и регулировка бегового полотна

- Если беговое полотно не отцентрировано:
Приподнимите заднюю часть платформы и отрегулируйте беговое полотно вручную (см. раздел «Как разложить WALKINGPAD» на стр. 4).
- Если беговое полотно продолжает отклоняться, выполните регулировку с помощью шестигранного ключа, следуя инструкциям ниже:
Беговое полотно смещается влево: поверните винт левого регулировочного отверстия на 1/4 оборота по часовой стрелке.
Беговое полотно смещается вправо: поверните винт правого регулировочного отверстия на 1/4 оборота по часовой стрелке.
Проскальзывание бегового полотна: одновременно поверните левый и правый регулировочные винты на 1/2 оборота по часовой стрелке.
После каждой регулировки используйте скорость 3–4 км/ч (1,95–2,5 миль/ч) в течение 1–2 минут, чтобы проконтролировать калибровку. При необходимости повторите регулировку.
- * Если беговое полотно натянуто слишком сильно или слабо, это может повлиять на работу WALKINGPAD и привести к повреждению бегового полотна.

④ Описание кодов ошибок

* При возникновении неисправности на дисплее отображается код ошибки. Если отображается один из кодов ошибок, приведенных ниже, выключите и перезапустите WALKINGPAD. Если код ошибки появляется снова, прекратите использование устройства, запишите модель и серийный номер, указанные на заводской табличке, расположенной на передней панели WALKINGPAD, и обратитесь к дилеру или в службу поддержки для устранения неисправности.

E01 Программная перегрузка по току
E02 Аппаратная перегрузка по току
E03 Перегрев IPM-модуля
E04 Защита от пониженного напряжения
E05 Защита от перенапряжения
E06 Защита от обрыва фазы двигателя
E07 Защита от блокировки ротора двигателя

E09 Невозможно запустить двигатель
E12 Защита двигателя от перегрузки по току
E13 Защита от перегрузки
E14 Отсутствие сигнала датчика Холла
E15 Ошибка связи
E16 Ошибка соединения модуля

Руководство по тренировкам

Интенсивность тренировки

Независимо от того, стремитесь ли вы сжечь жир или улучшить состояние сердечно-сосудистой системы, тренировки с оптимальной интенсивностью являются залогом достижения желаемых результатов. Вы можете использовать частоту сердечных сокращений в качестве ориентира для определения подходящего уровня интенсивности. Приведенная ниже таблица демонстрирует рекомендуемые зоны частоты сердечных сокращений для сжигания жира и улучшения кардиореспираторной выносливости. Данные представлены исключительно в справочных целях.

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	

Для определения подходящего уровня интенсивности найдите свой возраст в нижней части диаграммы (округлив до ближайшего десятка). Минимальное значение – это частота сердечных сокращений для сжигания жира, среднее значение – максимальная частота сердечных сокращений для сжигания жира, а максимальное значение – частота сердечных сокращений для улучшения состояния сердечно-сосудистой системы (для обеспечения эффективности тренировок рекомендуется использовать монитор сердечного ритма, который приобретается отдельно).

Сжигание жира: Для эффективного использования жира в качестве источника энергии необходимо выполнять упражнения низкой интенсивности в течение продолжительного времени. В течение первых нескольких минут тренировки организм использует гликоген в качестве энергии. Только по истечении первых нескольких минут тренировки организм начинает использовать накопленный жир в качестве энергии. Если ваша цель – сжигание жира, регулируйте интенсивность тренировки, пока частота сердечных сокращений не приблизится к минимальному значению вашей тренировочной зоны.

Руководство по тренировкам

Разминка: Перед тренировкой рекомендуется проводить разминку в течение 5-10 минут, тщательно разрабатывая суставы и выполняя растяжку перед началом упражнений низкой интенсивности.

Тренировка: Рекомендуемая продолжительность тренировки составляет 20-30 минут. Поддерживайте интенсивность в пределах тренировочного диапазона. В первые недели занятий рекомендуется ограничить время тренировки до 20 минут. Следите за ровным дыханием во время упражнений.

Заминка: После тренировки рекомендуется выполнять упражнения на растяжку в течение 5-10 минут. Это улучшит гибкость суставов, эластичность мышц и поможет предотвратить травмы.

Частота тренировок

Для поддержания или улучшения физической формы рекомендуется проводить три тренировки в неделю, с интервалом не менее одного дня между каждой тренировкой. После нескольких месяцев регулярных занятий, при необходимости, можно увеличить частоту тренировок до пяти раз в неделю. Помните: залог успеха – регулярные и приносящие удовольствие физические упражнения, ставшие частью вашей повседневной жизни.

Торговая марка и правовое заявление

Компания Beijing Kingsmith Technology Co., Ltd. является патентообладателем серии продуктов WALKINGPAD Walking Device. Компания Kingsmith редактирует и обладает авторскими правами на данное руководство. Любое несанкционированное распространение, воспроизведение, публикация, выпуск или цитирование данного руководства каким-либо учреждением или физическим лицом без письменного разрешения компании Kingsmith запрещено. В настоящем руководстве содержится максимально полное описание всех функций и инструкций по эксплуатации. Тем не менее, в силу возможных незначительных несовершенств продукта, изменений в конструкции и т.п., описание может частично не совпадать с приобретенным вами товаром. В связи с периодическим обновлением продукции, описание в данном руководстве может отличаться от приобретенного вами товара по цвету, внешнему виду и другим параметрам. Приоритет имеет фактическая комплектация. Данный прибор не предназначен для использования лицами (включая детей) с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями, а также лицами, не обладающими достаточным опытом и знаниями, без присмотра или подробного инструктажа по безопасному использованию прибора лицом, ответственным за их безопасность. Необходимо следить за детьми, чтобы они не играли с данным прибором. Дети в возрасте от 8 лет и старше, а также лица с ограниченными физическими, сенсорными или умственными возможностями, либо с недостаточным опытом или знаниями, могут использовать этот прибор только под присмотром или после получения инструкций по безопасному использованию и осознания связанных с этим рисков. Детям не разрешается играть с данным прибором. Очистка и техническое обслуживание прибора не должны производиться детьми без присмотра.

Информация о соответствии нормативным требованиям

Информация об утилизации и переработке отходов электронного и электротехнического оборудования (WEEE)



Все изделия, отмеченные данным символом, являются отходами электрического и электронного оборудования (WEEE, в соответствии с директивой 2012/19/EU) и не подлежат утилизации вместе с несортированными бытовыми отходами. Вместо этого, для защиты здоровья человека и окружающей среды, передайте отработанное оборудование в специализированный пункт приема для утилизации электрического и электронного оборудования, назначенный правительством или местными органами власти. Надлежащая утилизация и переработка помогут предотвратить возможные негативные последствия для окружающей среды и здоровья населения. Для получения более подробной информации о местоположении и условиях работы данных пунктов приема, пожалуйста, свяжитесь с установщиком или местными органами власти.

Декларация соответствия требованиям ЕС



Настоящим, компания Beijing KINGSMITH Technology Co., Ltd. заявляет, что тип радиооборудования [WP400F4] соответствует Директиве 2014/53/EU. Полный текст декларации соответствия ЕС доступен по следующему адресу в сети Интернет: <https://www.walkingpad.com/pages/declaration>



Производитель: Beijing KINGSMITH Technology Co., Ltd.
Адрес: 4 этаж, здание 25, зона 18, ABP Park, Fengtai, Пекин, Китай
СДЕЛАНО В КИТАЕ