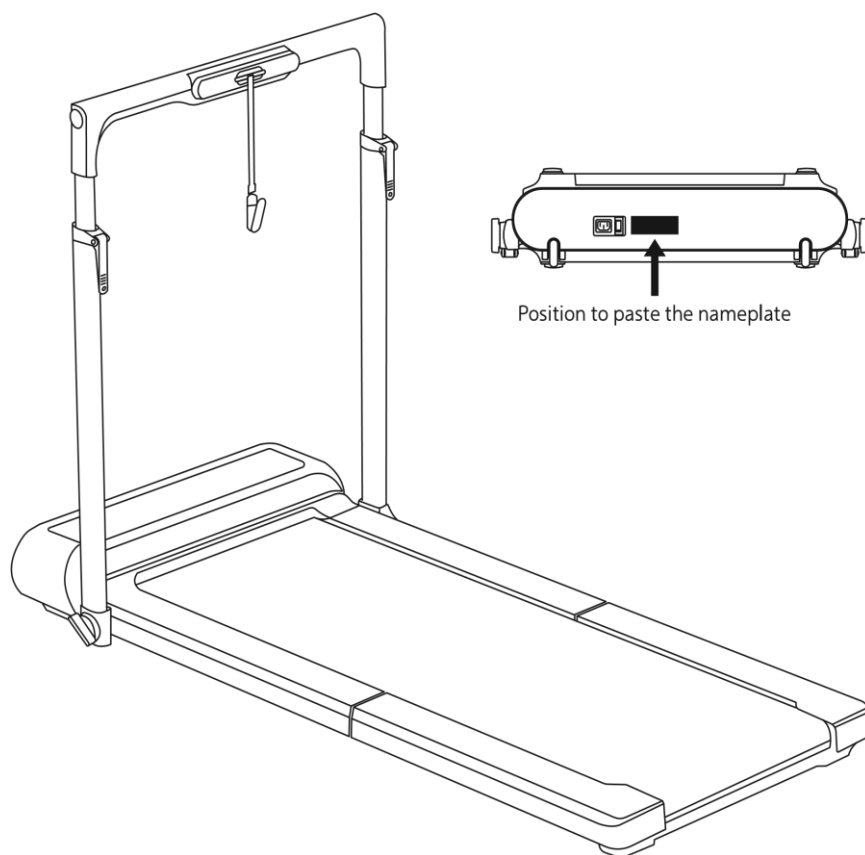


Руководство пользователя для дорожки для ходьбы KINGSMITH WalkingPad Treadmill R3



Пожалуйста, внимательно прочитайте руководство пользователя перед использованием беговой дорожки и сохраните его.

ВНИМАНИЕ

Пожалуйста, будьте осторожны, чтобы избежать скольжения и травм при использовании. Не позволяйте детям подходить к этому оборудованию или использовать его.

Беговая дорожка имеет инновационный дизайн с возможностью складывания в несколько раз. Берегите руки при складывании/раскладывании. Пожалуйста, внимательно прочитайте руководство пользователя перед использованием оборудования, чтобы обеспечить его безопасное и правильное использование. Сохраните руководство пользователя для использования в будущем.



Отсканируйте QR код,
чтобы загрузить
приложение.

Важные меры предосторожности

1. **Спасибо за выбор беговой дорожки KINGSMITH WalkingPad** (далее "оборудование", "продукт" и т.д.). Для того, чтобы научиться правильно пользоваться беговой дорожкой внимательно ознакомьтесь с данным руководством перед началом эксплуатации.
2. Оборудование предназначено для использования в домашних условиях.
3. **ОПАСНОСТЬ:** Всегда отключайте оборудование от сети сразу после использования и перед чисткой.
4. **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** это оборудование можно использовать детьми с 8 лет и людьми с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями, если они были проинструктированы или находились под присмотром и понимают опасности, связанные с использованием данного оборудования. Дети не должны играть с оборудованием, а уборку и техническое обслуживание не следует проводить без присмотра взрослых.
5. **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** храните оборудование в безопасном месте. Во время использования оборудования дети должны быть под присмотром. Контакт с движущейся поверхностью может вызвать ожоги от трения.
6. **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** для уменьшения риска ожогов, поражения электрическим током или травм:
7. Оборудование никогда не должно оставаться подключенным, если оно не используется. Отключайте его от розетки перед установкой или снятием частей.
8. Не используйте оборудование на мягкой поверхности, такой как одеяла или подушки. Избыточное тепло может привести к ожогам, электрическому удару или травмам.
9. Оборудование предназначено для использования только физически здоровыми людьми.
10. Не используйте оборудование, если оно повреждено или шнур питания имеет повреждения. Обратитесь в сервисный центр для диагностики и ремонта.
11. Не переносите оборудование с помощью шнура питания и не используйте его как ручку.
12. Держите шнур питания подальше от нагретых объектов.
13. Не допускайте ударов оборудования и не вставляйте в него посторонние предметы.
14. Подключайте оборудование только к заземленной розетке.
15. Не используйте аэрозольные (спреевые) продукты, если подается кислород.
16. Если вы почувствовали себя плохо, немедленно прекратите упражнения и проконсультируйтесь с врачом.
17. Обеспечьте расстояние не менее 2000 мм × 1000 мм сзади оборудования и не менее 600 мм по бокам.
18. Используйте подходящую спортивную одежду. Не занимайтесь упражнением босиком или в носках.

19. Не носите свободную одежду при использовании оборудования во избежание застревания ее частей в движущихся частях дорожки.
20. Не стойте или не сидите на краю оборудования.
21. Не используйте оборудование рядом с животными.
22. Двигайтесь только вперед во время использования оборудования.
23. Пожилые люди и беременные женщины должны использовать это оборудование с осторожностью и проконсультироваться с врачом перед началом занятий.
24. Не складывайте оборудование, когда оно включено, так как это может повлиять на срок службы и привести к поломкам.
25. Не начинайте работу оборудования, если оно сложено.
26. Храните оборудование в сухом месте. Не оставляйте беговую дорожку в помещении с повышенной влажностью или под дождем, так как оно не является водонепроницаемым.
27. Не используйте оборудование в условиях высокой температуры или влажности. Дайте оборудованию остыть минимум на 20 минут перед повторным использованием.
28. Для обеспечения лучшей работы и стабильности используйте оборудование на ровной поверхности и убедитесь, что под ним нет препятствий.

Дополнительные предупреждения:

29. Уровень звукового давления, взвешенный по шкале А, на уровне уха тренера при нагрузке составляет около 60 дБ(А). Уровень шума без нагрузки выше.
30. Травмы могут возникнуть из-за неправильных или чрезмерных тренировок.
31. **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!** Системы мониторинга пульса могут быть неточными. Чрезмерные тренировки могут привести к травмам.
32. В экстренной ситуации извлеките ключ безопасности, чтобы остановить оборудование. Держитесь за поручни и встаньте на противоскользящие полосы, пока оборудование не остановится.
33. Наша компания не несет ответственности за личные травмы или убытки, возникшие из-за неправильного использования этого продукта. Мы оставляем за собой право обновлять, изменять или прекращать использование руководства пользователя и сопутствующих инструкций без предварительного уведомления.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

- Для поддержания безопасности оборудования его необходимо регулярно проверять на повреждения и износ. Внимательно следите за состоянием ремня и двигателя.
- Если вы обнаружите дефекты, обратитесь в сервисный центр. Не используйте оборудование до завершения ремонта.

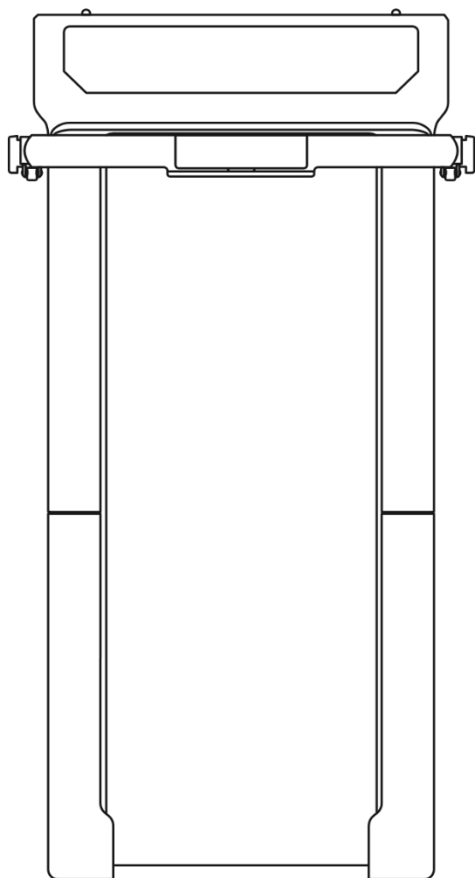
- Особое внимание следует уделять компонентам, которые подвержены износу, таким как ремень. Эти компоненты должны проверяться чаще и заменяться при необходимости.
- Несъемные аккумуляторы не подлежат зарядке.
- Перезаряжаемые аккумуляторы должны быть сняты с оборудования перед зарядкой.
- Аккумуляторы должны быть установлены с правильной полярностью.
- Изношенные аккумуляторы должны быть извлечены и безопасно утилизированы.
- Если оборудование не используется в течение продолжительного времени, аккумуляторы должны быть сняты.
- Порты питания не должны быть короткозамкнуты.

Содержание

1.1 Продукт и аксессуары	06
1.2 Вид изделия	07
1.3 Эксплуатация и регулировка.....	08
1.4 Уход и обслуживание.....	20
1.5 Устранение неполадок.....	21
1.6 Упражнения и разминка.....	23
1.7 Товарный знак и права сторон	23
1.8 Информация о соблюдении нормативных требований.....	24

1.1. Продукт и аксессуары

Пожалуйста, внимательно проверьте, что все аксессуары в упаковке присутствуют и целы. В обратном случае, свяжитесь с продавцом.



Параметры	Значение
Модель	WP440P4
Диапазон скорости	1–12 км/ч
Максимальный вес пользователя	120 кг
Собственный вес	38.5 кг
Размер полотна	1200 мм × 440 мм
Размеры в сложенном состоянии	1468 мм × 760 мм × 836 мм
Размеры в разложенном состоянии	1023 мм × 760 мм × 196 мм
Напряжение	220-240 В
Частота	50/60 Гц
Мощность	735 Вт
Регулировка скорости	Ручная / Автоматическая
Класс	HC
Возрастная группа	14 лет и старше
Режимы	Ходьба / Бег

Аксессуары



Шнур
питания x2



Пульт
управления



Батарейка
CR2032



Ремешок



Защитный
ключ



Ключ-
шестигранник



Силиконовая
смазка

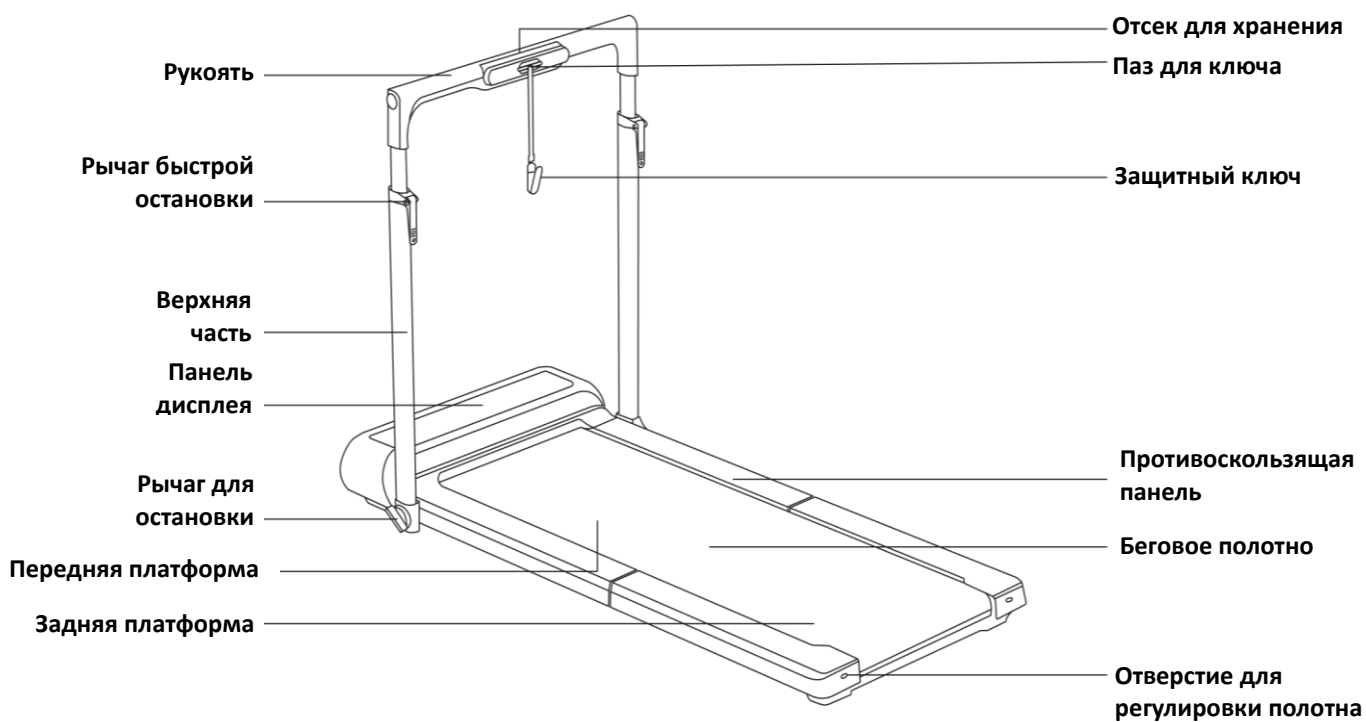


Руководство
пользователя

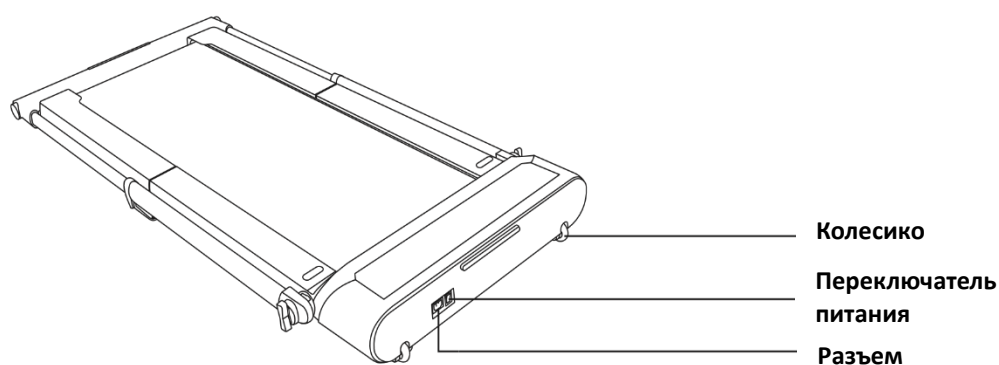
Частотные характеристики и мощность радиопередачи

Спецификация РЧ	Рабочая частота	Максимальная выходная мощность
Bluetooth	2402–2480 МГц	1.23 дБм (EIRP)

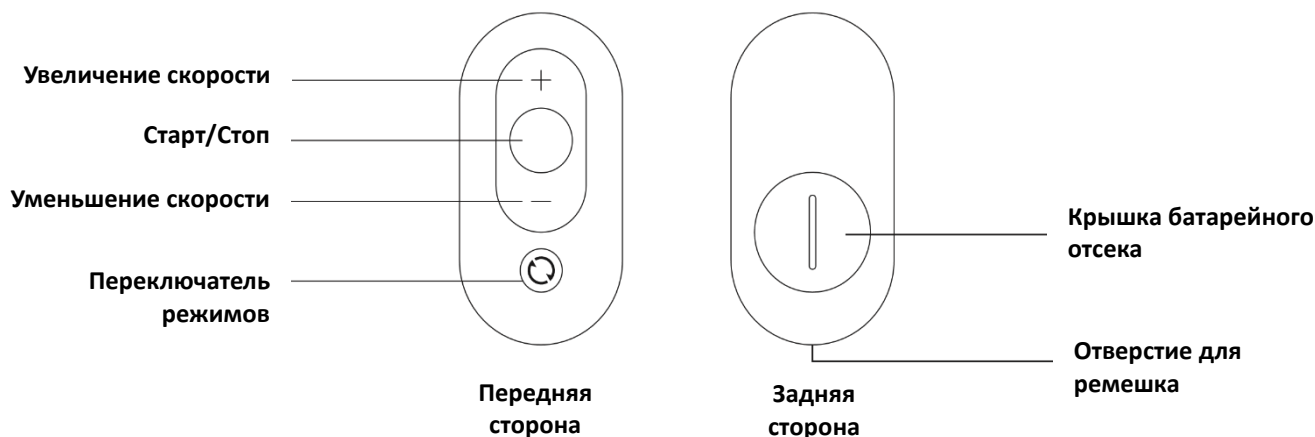
1.2 Вид изделия



Режим бега



Режим ходьбы

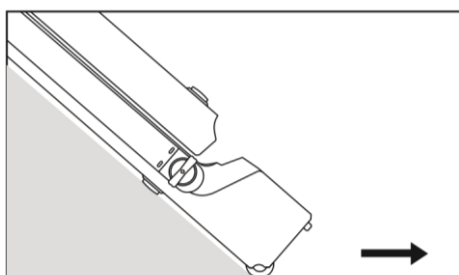


Пульт дистанционного управления

1.3 Эксплуатация и регулировка

01 Как перемещать оборудование

Перед перемещением убедитесь, что выключатель отключен, беговая дорожка полностью сложена, а защелки для вертикального положения затянуты.



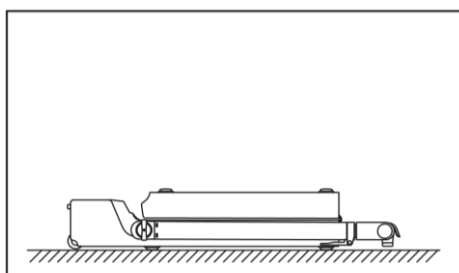
Поднимите оборудование за нижнюю часть и переместите его в желаемое место.

ОСТОРОЖНО:

- Избегайте касания с беговым полотном, чтобы предотвратить повреждения или травмы.
- Избегайте перемещения оборудования по неровному полу.
- Поддерживайте правильный угол между оборудованием и полом, чтобы избежать трения при движении.

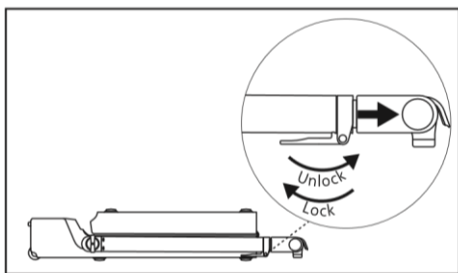
02 Как развернуть оборудование

Перед разворачиванием убедитесь, что свободное пространство за оборудованием составляет не менее 2000 мм × 1000 мм, а по бокам — хотя бы 600 мм.



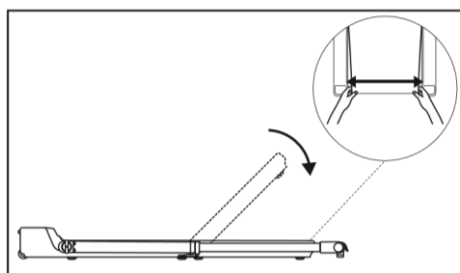
- ① Поставьте оборудование на ровную поверхность.

ОСТОРОЖНО: Избегайте толстых ковров или матов, так как это может повлиять на настройку скорости шага.



② Поднимите рычаг с обеих сторон, установите стойку до полного раскрытия и опустите рычаги.

ОСТОРОЖНО: Убедитесь, что поручень выходит за пределы развернутой беговой дорожки.



③ Разверните заднюю часть беговой дорожки.

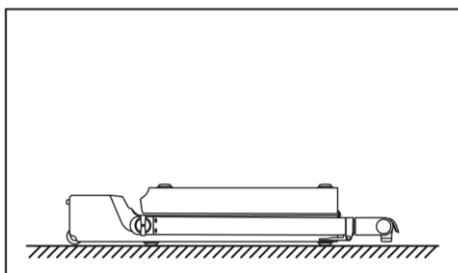
Центрируйте беговую ленту, вручную отрегулировав ее переднюю и заднюю часть.

Нажмите на заднюю часть беговой дорожки, чтобы она стала полностью ровной. Если она не лежит ровно на полу, поверните ножку для регулировки.

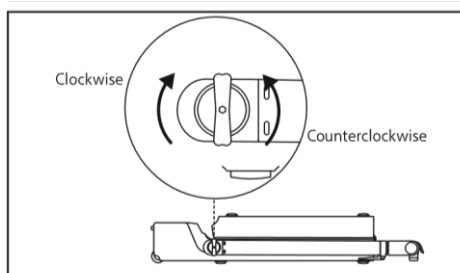
ОСТОРОЖНО:

- В режиме ходьбы максимальная скорость — 6 км/ч.
- Заднюю часть беговой дорожки можно прижать руками без повреждения оборудования.
- При разворачивании беговой дорожки может быть слышен громкий звук всасывания, а при наступании на беговую дорожку вы можете почувствовать небольшое сопротивление. Это нормально и исчезнет при дальнейшем использовании.

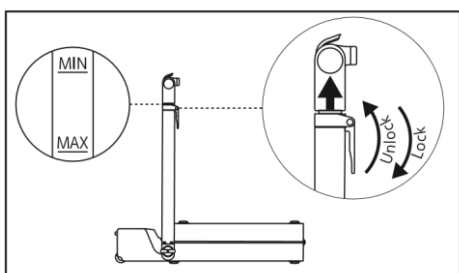
Перевод в режим бега:



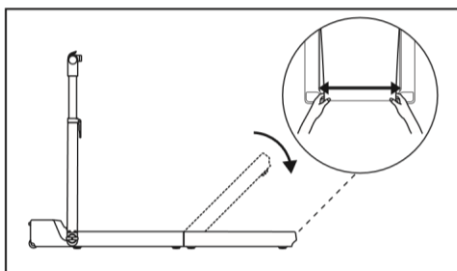
① Расположите оборудование на ровной поверхности.



② Ослабьте защелки для достижения вертикального положения с обеих сторон, поворачивая их влево. Поднимите стойку до полного раскрытия и затяните защелки, поворачивая их вправо.



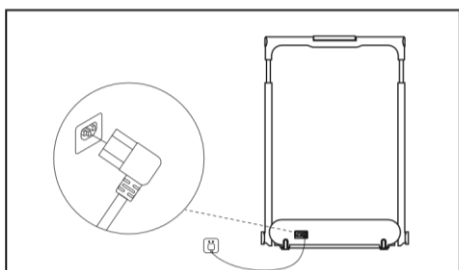
- ③ Поднимите рычаги с обеих сторон, поднимите стойку до желаемой высоты (между MIN и MAX) и опустите рычаги с обеих сторон, чтобы зафиксировать в месте.



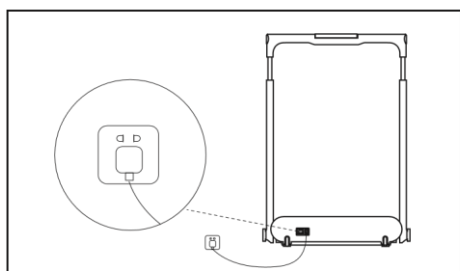
- ④ Разверните беговую дорожку.
ОСТОРОЖНО: В режиме работы максимальная скорость — 12 км/ч.

Как подключить шнур питания

Данный продукт должен быть заземлен при использовании. Если возникает неисправность или повреждение, то заземление поможет существенно снизить риск поражения электрическим током.



- ① Вставьте конец шнура питания в розетку.



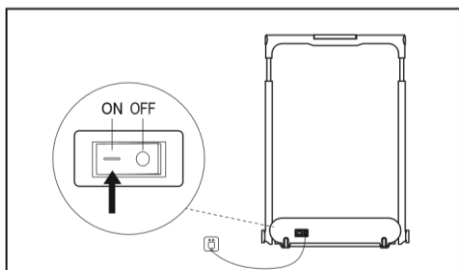
- ② Вставьте конец кабеля питания в розетку.

ВНИМАНИЕ:

- Не меняйте конструкцию вилки, поставляемой в комплекте. Если вилка не подходит к розетке, поручите квалифицированному электрику установить подходящую розетку.
- Если кабель питания поврежден, его необходимо заменить на кабель, рекомендуемый производителем.

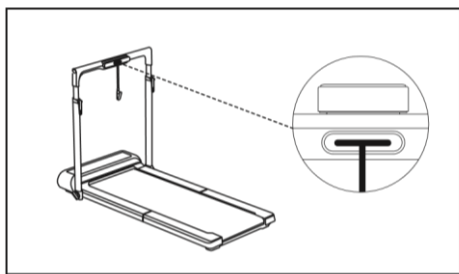
Как включить питание

Если оборудование находилось в прохладном месте, дайте ему нагреться до комнатной температуры перед включением. В противном случае его компоненты могут быть повреждены.



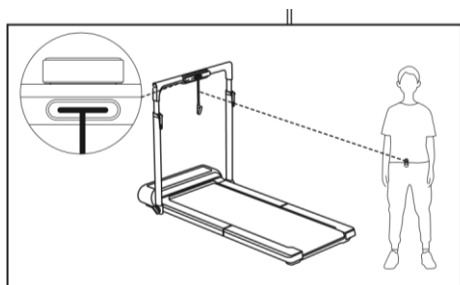
- ① Включите выключатель питания до того момента, как услышите звуковой сигнал и увидите, что панель загорелась.

Как использовать защитный ключ

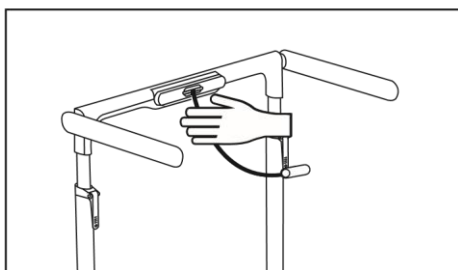


- ① Вставьте ключ в специальный паз, чтобы начать работу тренажера.

ВНИМАНИЕ: для работы оборудования необходимо наличие защитного ключа.



- ② Прикрепите шнурок ключа к одежде на талии.



- ③ В экстренной ситуации снимите ключ, чтобы остановить оборудование. Ухватитесь за поручни и сойдите с антискользящих боковых платформ.

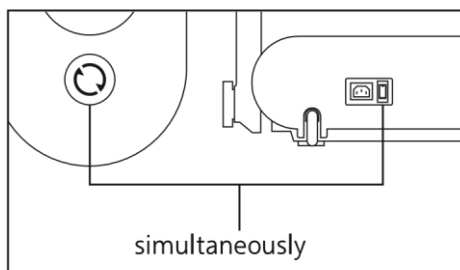
Предупреждение: Будьте осторожны при снятии ключа, так как оборудование остановится резко.

Убирайте ключ, когда оборудование не используется, и храните его в недоступном для детей месте.

Как использовать пульт дистанционного управления

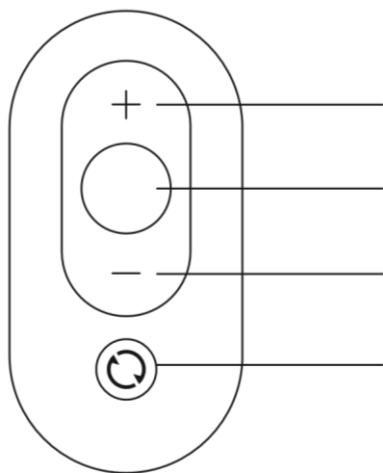
① Сопряжение и эксплуатация

Для вашего удобства оборудование и пульт дистанционного управления уже сопряжены и готовы к использованию. Однако, если возникнут проблемы с переключением на новый пульт, выполните следующие шаги для переподключения:



Выключите оборудование и подождите 10 секунд. Удерживая кнопку переключения режима на пульте дистанционного управления, включите оборудование и продолжайте удерживать кнопку до тех пор, пока не услышите сигнал.

② Кнопки и функции



Увеличение скорости

Нажмите для увеличения скорости на 0,5 км/ч
Максимальная скорость — 12 км/ч

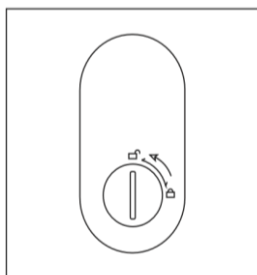
СТАРТ/СТОП

Уменьшение скорости

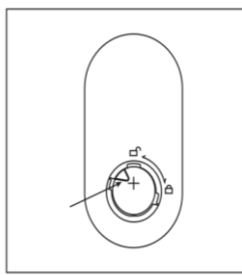
Нажмите для снижения скорости на 0,5 км/ч
Максимальная скорость — 1 км/ч

Переключение режима

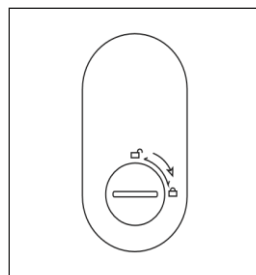
Нажмите для переключения между автоматическим и ручным режимами.
Удерживайте 2 секунды для перехода в спящий режим



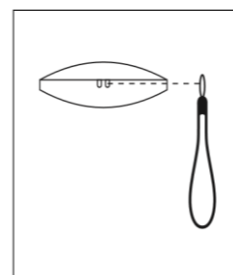
(a) Открутите крышку батарейного отсека против часовой стрелки с использованием подходящего инструмента.



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



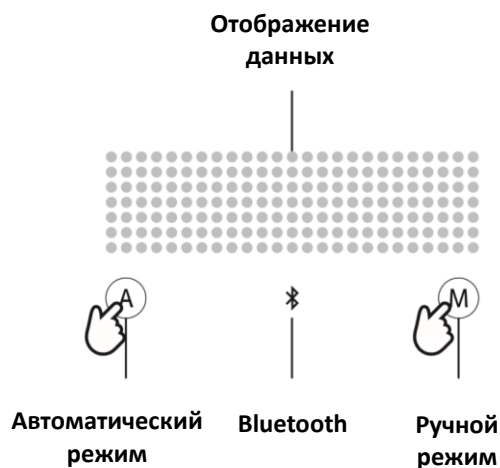
(c) Закройте крышку батарейного отсека и закрутите её по часовой стрелке.



(d) Протяните ремешок через отверстие и закрепите его узлом.

Как использовать панель управления

Панель управления использует передовые LED технологии и предлагает ряд функций, которые помогут быстро добиться желаемого результата. Следующая информация поможет вам быстро освоить управление панелью.



① Характеристики режимов

Режим М (ручной режим):

- Режим по умолчанию при включении;
- Подходит для новичков;
- Все кнопки на пульте дистанционного управления доступны;
- В режиме ходьбы максимальная скорость — 6 км/ч;
- В режиме бега максимальная скорость — 12 км/ч.

Режим А (автоматический режим):

- Поддерживает настройку скорости с помощью сенсора;
- Подходит для опытных пользователей;
- Кнопки +/- на пульте дистанционного управления недоступны;
- В режиме ходьбы максимальная скорость — 6 км/ч;
- В режиме бега автоматический режим недоступен.

Регулировка скорости с помощью сенсора



② Руководство по эксплуатации

Включение: Включите питание на оборудовании. Панель загорится, отображая данные о тренировке, с мигающим индикатором М и Bluetooth.

Предупреждение:

- По умолчанию установлен режим М (ручной).
- Чтобы контролировать свой пульс, убедитесь, что ваш Apple Watch подключен к приложению KS Fit.

TIME
12:03

Время тренировки:
12 мин 03 сек

km/h
3.5

Текущая скорость:
3.5 км/ч

km
1.54

Расстояние:
1.54 км

kcal
517

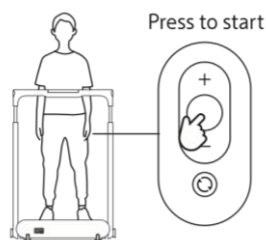
Калории:
517 ккал

STEP
28.7k

Шаги:
28.7 тысячи

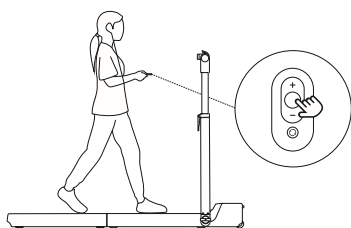
bpm
66

Частота пульса:
66 ударов в минуту



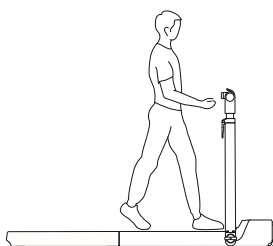
Запуск: встаньте на беговую дорожку и нажмите кнопку "Старт/Стоп" на пульте дистанционного управления. После трехсекундного отсчета оборудование начнет движение со скоростью 1 км/ч).

Внимание: Для безопасности оборудование автоматически остановится через 8–60 секунд без использования. Функция "Остановка при отсутствии нагрузки" по умолчанию выключена, но её можно включить в приложении KS Fit (Движение > Настройки).



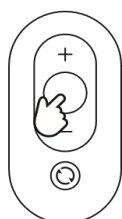
Увеличение/уменьшение скорости: Режим М

Нажмите кнопку "Ускорение", чтобы увеличить скорость, или кнопку "Торможение", чтобы уменьшить скорость во время движения оборудования.



Увеличение/уменьшение скорости: Режим А

Встаньте на область "Ускорение", чтобы увеличить темп ходьбы, или на область "Торможение", чтобы его замедлить.



STOP

Пауза (режим М)

Нажмите кнопку "Старт/Стоп" во время движения оборудования. Оборудование будет замедляться, показывая "Стоп", пока не остановится полностью. Данные тренировки будут сохранены.

Внимание: чтобы возобновить тренировку, нажмите кнопку "Старт/Стоп" снова, и данные тренировки будут продолжать сохраняться.



Пауза (режим А)

Встаньте на область "Торможение" во время движения оборудования. Оборудование будет замедляться, показывая "Стоп", пока не остановится полностью. Данные тренировки будут сохранены.

Внимание: чтобы возобновить тренировку, встаньте на область "Ускорение", и данные тренировки будут продолжать сохраняться.



Режим сна:

Нажмите кнопку "Старт/Стоп" на 2 секунды или оставьте оборудование в покое на 10 минут после завершения тренировки, дисплей выключится.

Внимание: Чтобы вывести оборудование из режима сна, нажмите любую кнопку на пульте дистанционного управления.

Описание состояния

Сложено: Когда оборудование сложено, на дисплее отображается "Fold" (Сложено). Разверните оборудование, чтобы убрать сообщение и использовать оборудование.



Защитный ключ: Если ключ безопасности не вставлен, на панели будет отображаться "SAFE" (Безопасно). Вставьте ключ безопасности, чтобы убрать сообщение и использовать оборудование.



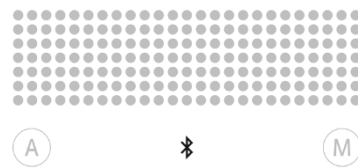
Блокировка от детей: Когда включена блокировка в приложении KS Fit, оборудование не запускается, и на панели отображается "LOCK" (Блокировка). Отключите блокировку в приложении, чтобы убрать сообщение "LOC" и использовать оборудование.



Частота пульса: Значение частоты пульса отображается, когда приложение KS Fit подключено к вашим часам Apple Watch.



Bluetooth: Индикатор Bluetooth мигает, когда оборудование не подключено к приложению, и горит постоянно, когда подключено.

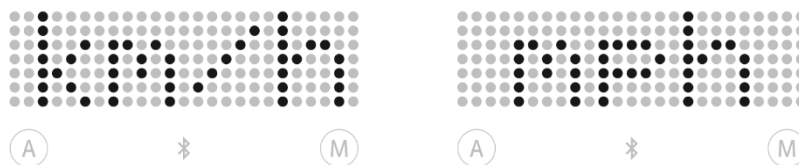


Обновление: Когда обновляется прошивка, на панели дисплея мигает "UP", и оборудование не может быть запущено. Подождите, пока обновление не завершится, и сообщение "UP" исчезнет.

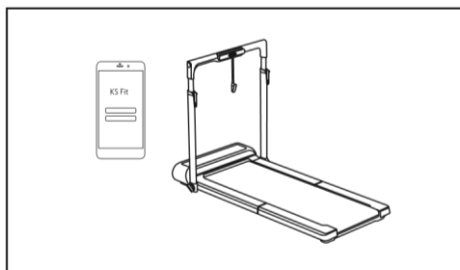
Внимание: Не выключайте питание, когда оборудование обновляется.



Смена единиц измерения: Панель дисплея позволяет переключаться между метрическими и имперскими единицами с помощью следующих шагов. Перезагрузите оборудование, подключитесь к приложению KS Fit, нажмите "ME" > "Settings" > "Unit Settings", выберите "Metric" или "Imperial", и снова перезагрузите оборудование.



Как подключить приложение



1. Отсканируйте QR-код, скачайте и установите приложение KS Fit, чтобы отслеживать данные о тренировках.
2. Поднесите телефон близко к оборудованию.
3. Включите Bluetooth на вашем телефоне (разрешите поиск устройств рядом), при этом включите.
4. Откройте приложение KS Fit и добавьте беговую дорожку.

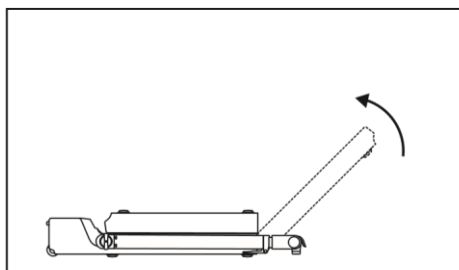
Внимание:

- Оборудование может быть добавлено только через приложение KS Fit. Если вы уже подключали его через настройки Bluetooth, удалите его и добавьте снова через приложение.
- Если сопряжение не удалось, выключите оборудование, подождите 10 секунд, затем повторите шаг 2.
- Для безопасности не подключайте другой телефон, когда оборудование в использовании.

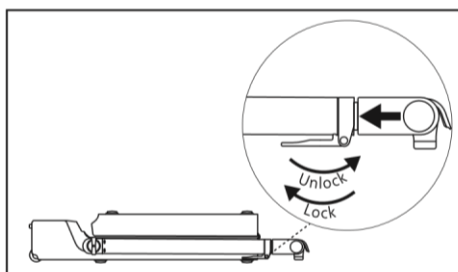
Как правильно сложить дорожку

Перед складыванием убедитесь, что выключатель отключен, а силовой кабель отсоединен и не имеет дефектов.

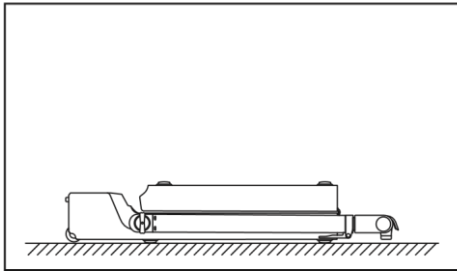
Сложить из режима ходьбы:



1. Поднимите заднюю беговую платформу до тех пор, пока она не будет полностью сложена.



2. Поднимите рычаги с обеих сторон, уберите вертикальную часть до исходной длины и опустите рычаги, чтобы зафиксировать её на месте.

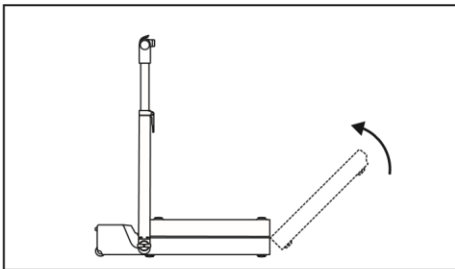


3. Переместите оборудование в сухое место, где твердая и ровная поверхность.

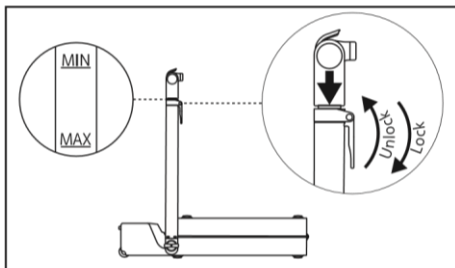
Внимание:

- Не используйте сложенное оборудование.
- Храните силовой кабель, защитный ключ и пульт дистанционного управления правильно для следующего использования.

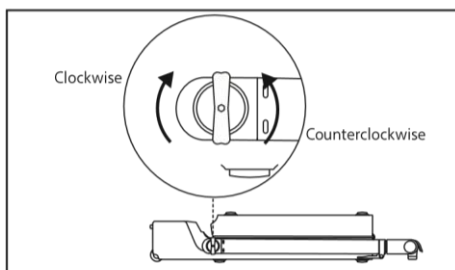
Сложить из режима бега:



1. Поднимите заднюю беговую платформу до тех пор, пока она не будет полностью сложена.

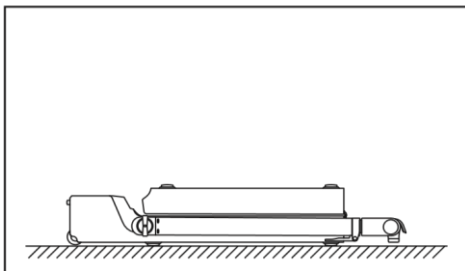


2. Поднимите рычаги с обеих сторон, уберите вертикальную часть до исходной высоты и опустите рычаги с обеих сторон, чтобы зафиксировать её на месте.



3. Ослабьте ручки против часовой стрелки с обеих сторон. Опустите вертикальную часть до полностью горизонтального положения и закрутите ручки по часовой стрелке.

Внимание: Держите поручни при ослаблении ручек, чтобы предотвратить их падение



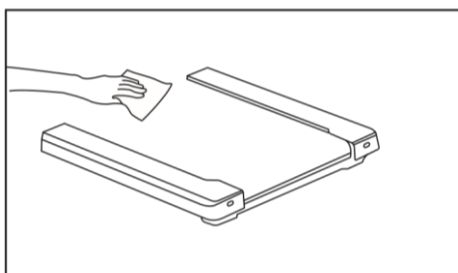
4. Переместите оборудование в выбранное место и храните его на ровной, твердой поверхности.

Внимание:

- Не используйте сложенное оборудование.
- Храните силовой кабель и пульт дистанционного управления правильно для следующего использования.

1.4 Уход и обслуживание

Для оптимальной работы и длительного использования регулярно выполняйте обслуживание вашего оборудования. Если вы обнаружите повреждения или износ, немедленно прекратите использование оборудования и обратитесь в службу поддержки или к квалифицированному специалисту для ремонта.

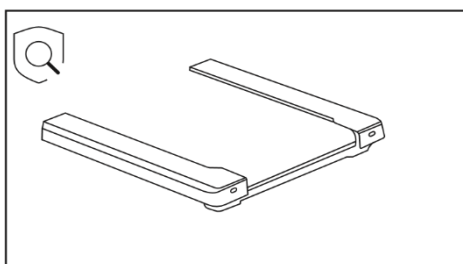


1. Очистка оборудования

- Выключите оборудование и отсоедините силовой кабель.
- Нанесите небольшое количество мягкого моющего средства на 100% хлопковую ткань и протрите дисплей, беговую дорожку, поручни и т. д.

Внимание:

- Не распыляйте чистящее средство напрямую на дисплей или беговую дорожку.
- Не используйте кислые или коррозионные чистящие средства.
- Не протирайте под беговой дорожкой.
- После тренировки на заднем полу могут появиться пыль и пятна. Это вариант нормы.

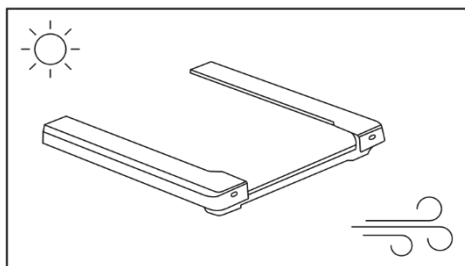


2. Проверка оборудования

- Проверьте силовой кабель. При обнаружении повреждений или износа немедленно прекратите использование и замените силовой кабель.
- Проверьте беговую дорожку. Если она не по центру, слишком натянута или слишком ослаблена, отрегулируйте беговую дорожку.

Внимание:

- Если требуется замена, используйте компоненты, рекомендованные производителем.

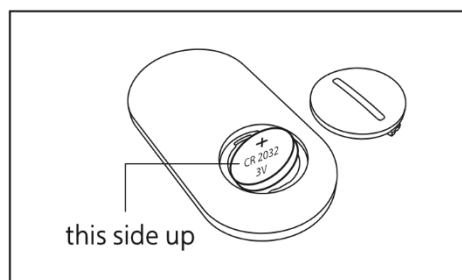


3. Хранение в прохладном и сухом месте

- Храните оборудование в прохладном и сухом месте.

Внимание:

- Не используйте оборудование на улице или в помещениях с высокой влажностью или резкими изменениями температуры.
- Дайте оборудованию остыть в течение 20 минут после 2 часов использования.
- **Внимание:** не используйте оборудование непрерывно более 2 часов.



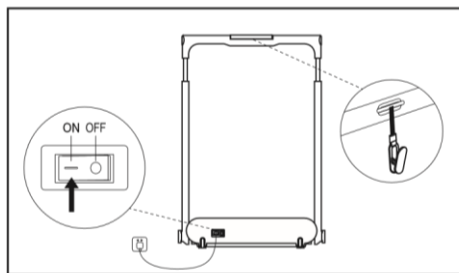
4. Замена батареи

- Если пульт дистанционного управления не используется в течение длительного времени, батареи должны быть извлечены.
- Если пульт дистанционного управления разрядился, откройте отсек для батареи и вставьте новую батарею (CR2032 3V).

Внимание: батареи должны быть вставлены с правильной полярностью.

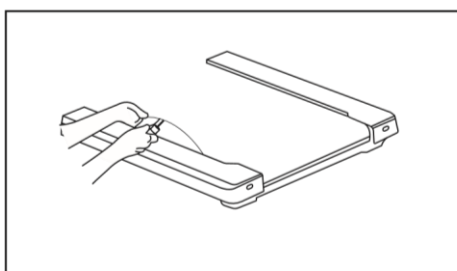
1.5 Устранение неполадок

Большинство неисправностей можно решить с помощью описанных шагов. Если в процессе использования возникают проблемы, прекратите использовать оборудование и попробуйте решить проблему, следуя инструкциям ниже.



1. Оборудование не включается / Оборудование не включается

- Убедитесь, что оба конца силового кабеля подключены.
- Убедитесь, что выключатель питания включен.
- Убедитесь, что защитный ключ вставлен.

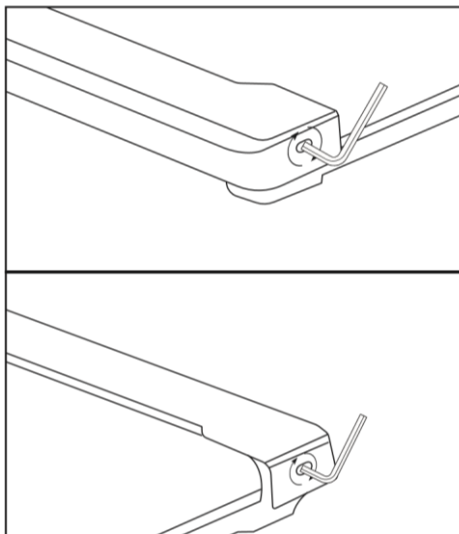


2. Беговая дорожка издает шум при использовании

- Выключите оборудование и отсоедините оба конца силового кабеля.
- Приподнимите заднюю беговую платформу, поднимите беговую дорожку и нанесите силиконовую смазку в форме "Z" в центре беговой дорожки.
- Включите оборудование и попробуйте снова.

Внимание:

- Силиконовую смазку не нужно наносить на всю беговую дорожку, т.к. она будет распространяться в процессе использования.
- Для каждой смазки требуется 5-10 мл силиконовой смазки. Излишек может вызвать скольжение.



3. Беговая дорожка отклоняется или скользит

Примечание: На левой и правой стороне корпуса есть два зазора в передней части беговой дорожки. Беговая дорожка должна быть установлена по центру. Когда беговая дорожка смещена влево или вправо от центрального положения, это должно быть скорректировано.

- Если беговая дорожка не по центру: Приподнимите заднюю беговую платформу и отрегулируйте беговую дорожку вручную.
- Если беговая дорожка продолжает отклоняться, отрегулируйте ее с помощью ключа-шестигранника следующим образом:
 - а) Если беговая дорожка уходит влево: поверните левую регулировочную ручку по часовой стрелке на 1/4 оборота.
 - б) Если беговая дорожка уходит вправо: поверните правую регулировочную ручку по часовой стрелке на 1/4 оборота.
 - в) Если беговая дорожка скользит: поверните левую и правую регулировочные ручки по часовой стрелке на 1/2 оборота одновременно.

После каждой регулировки включите оборудование и проверьте его работу на скорости 3-4 км/ч в течение 1-2 минут. Повторите регулировку, если нужно.

Описание кода ошибки

В случае неисправности на дисплее появится код ошибки, как указано ниже. Выключите и перезагрузите оборудование, чтобы проверить, исчезает ли код ошибки. Если ошибка не исчезает, обратитесь в службу поддержки. Модель продукта и серийный номер можно найти на табличке (см. обложку).

- **E01** Перегрузка программного обеспечения
- **E02** Перегрузка оборудования
- **E03** Перегрев модуля IPM
- **E04** Защита от пониженного напряжения
- **E05** Защита от перегрузки
- **E06** Защита от потери фазы двигателя
- **E07** Защита от заблокированного ротора двигателя
- **E09** Двигатель не запускается
- **E12** Защита от перегрузки двигателя
- **E13** Защита от перегрузки
- **E14** Отсутствие сигнала датчика Холла
- **E15** Ошибка связи
- **E16** Ошибка соединения модуля

1.6 Упражнения и разминка

Если ваша цель сжечь жир или улучшить состояние сердечно-сосудистой системы, то важно тренироваться с подходящей интенсивностью. Используйте частоту пульса как ориентир для выбора нужного уровня интенсивности (см. Таблицу).

165	155	145	140	130	125	115	
145	138	130	125	118	110	103	
125	120	115	110	105	95	90	
20	30	40	50	60	70	80	Age

Чтобы найти подходящий уровень интенсивности, найдите ваш возраст в нижней части таблицы (округляя до ближайших 10 лет). Самое низкое значение — это частота пульса для сжигания жира, среднее значение — максимальная частота пульса для сжигания жира, а самое высокое значение — это частота пульса для улучшения состояния сердечно-сосудистой системы

Сжигание жира: Чтобы эффективно сжигать жир, необходимо заниматься низкоинтенсивными упражнениями в течение продолжительного времени. В первые минуты тренировки организм будет использовать гликоген в качестве энергии. Лишь после нескольких минут тренировки ваше тело начнёт использовать жир как источник энергии. Если ваша цель — сжигать жир, регулируйте интенсивность тренировки так, чтобы частота пульса находилась в нижней части вашей тренировочной зоны.

Руководство по упражнениям

Перед началом упражнений проконсультируйтесь с врачом.

Разминка: Рекомендуется делать разминку в течение 5-10 минут перед началом упражнений с низкой интенсивностью.

Тренировка: Рекомендуется тренироваться в течение 20-30 минут, поддерживая интенсивность упражнений в пределах рекомендованной зоны тренировки (в первые недели тренировок продолжительность тренировки должна составлять не более 20 минут), дыхание должно быть стабильным.

Завершение: Рекомендуется делать растяжку в течение 5-10 минут после тренировки, чтобы улучшить гибкость суставов и предотвратить травмы.

Частота упражнений

Для поддержания или улучшения физического состояния рекомендуется проводить три тренировки в неделю с одним днём отдыха между ними. После нескольких недель регулярных тренировок, если необходимо, можно выполнять до пяти тренировок в неделю. Помните, что ключом к успеху является регулярность тренировок.

1.7 Товарный знак и права сторон

Это Руководство пользователя, насколько это возможно, включает различные актуальные введения функций и эксплуатационные инструкции на момент печати. Тем не менее, могут быть расхождения между приобретенным тренажером и описанным здесь из-за

непрерывной оптимизации функций и дизайна. Поэтому в случае отклонений в цвете и внешнем виде действительным считается фактический тренажер.

1.8 Информация о соблюдении нормативных требований

Информация о утилизации и переработке WEEE



Все продукты, носящие этот символ, являются отходами электрического и электронного оборудования (WEEE, как указано в директиве 2012/19/EU), которые не должны смешиваться с несортированными бытовыми отходами. Правильная утилизация и переработка помогут предотвратить возможные негативные последствия для окружающей среды и здоровья человека. Пожалуйста, свяжитесь с продавцом или местными властями для получения дополнительной информации о расположении таких точек сбора и условиях их работы.

Декларация о соответствии ЕС

Настоящим Beijing Kingsmith Technology Co., Ltd. заявляет, что радиооборудование типа [RMWM10F] соответствует Директиве 2014/53/EU. Полный текст декларации о соответствии ЕС доступен по следующему интернет-адресу: <https://de.walkingpad.com/pages/weitere-informationen>

Декларация о соответствии UKCA



Настоящим Beijing Kingsmith Technology Co., Ltd. заявляет, что радиооборудование типа [RMWM10F] соответствует Регламентам о радиооборудовании 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 Beijing Kingsmith Technology Co., Ltd. заявляет, что радиооборудование типа [RMWM10F] соответствует требованиям безопасности продукции и инфраструктуры телекоммуникаций (Регламентам о безопасности подключаемых продуктов) 2023 года. Полный текст декларации PSTI доступен по следующему интернет-адресу: <https://uk.walkingpad.com/pages/other-information>