

Инструкция

Беговая дорожка Xiaomi WalkingPad K12

Полезные ссылки:

[Беговая дорожка Xiaomi WalkingPad K12 - смотреть на сайте](#)

[Беговая дорожка Xiaomi WalkingPad K12 - читать отзывы](#)

Умная складная беговая дорожка KingSmith
Руководство пользователя

Перед использованием устройства внимательно прочтите данное руководство пользователя и сохраните его для последующего использования.



Производитель: Бейджинг Кингсмит Технологии Со., Лимитед
Адрес: Этаж 4, здание 25, зона 18, парк АВР, Фэнтай, Пекин, Китай

СДЕЛАНО В КИТАЕ

Модель: TRK12E

ВНИМАНИЕ

1. Это устройство могут использовать дети в возрасте от 8 лет и старше, а также лица с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями или с недостатком опыта и знаний, если они находятся под наблюдением или проинструктированы относительно безопасного использования устройства и понимают возможные опасности. Не разрешайте детям играть с устройством. Дети не должны производить чистку и техническое обслуживание без присмотра.

2. Правильная утилизация этого продукта. Эта маркировка указывает на то, что этот продукт нельзя выбрасывать вместе с другими бытовыми отходами на всей территории ЕС. Чтобы предотвратить возможный вред окружающей среде или здоровью человека в результате неконтролируемого удаления отходов, утилизируйте их ответственно, чтобы способствовать устойчивому повторному использованию материальных ресурсов. Чтобы вернуть использованное устройство, воспользуйтесь системой возврата и сбора или обратитесь к продавцу, у которого был приобретен продукт. Они могут сдать этот продукт на экологически безопасную переработку.

Это устройство не предназначено для использования людьми (включая детей) с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями, а также с недостатком опыта и знаний, если они не находятся под наблюдением или не проинструктированы по мерам предосторожности при использовании устройства лицом, ответственным за их безопасность.

Следите за детьми, чтобы они не играли с устройством.

ВНИМАНИЕ: не подпускайте маленьких детей к устройству. Контакт с движущейся поверхностью может привести к ослеплению ожогами от трения.

01. Беговая дорожка и аксессуары	02
02. Внешний вид	03
03. Руководство для начинающих	07
04. Использование беговой дорожки	09
05. Разминка	13
06. Инструкции по безопасности	14
07. Техническое обслуживание	17
08. Декларация о вредных веществах	18
09. Торговая марка и юридическая информация	19

Добро пожаловать

Благодарим вас за выбор БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ 2 В 1, далее Беговая дорожка. Она имеет оригинальный, простой и инновационный дизайн, благодаря которому вы сможете заниматься спортом и поддерживать здоровый образ жизни не выходя из дома.

Название параметра	Значение параметра
Габариты при использовании	1480×792×1060 мм
Размер в сложенном виде	1630×792×139 мм
Размер рабочей зоны	1210×480 мм
Вес брутто	39 кг
Вес нетто	33 кг
Максимальная нагрузка	120 кг
Возраст пользователей	14 ~ 60 лет
Рост пользователей	неограничен
Минимальная скорость	0,8 км/ч
Максимальная скорость	12 км/ч
Номинальная мощность	746 Вт
Частота	50/60 Гц
Питание	220-240 В ~
Спортивные режимы	Режим бега / Режим ходьбы

01 Беговая дорожка и аксессуары

Пожалуйста, внимательно проверьте целостность беговой дорожки. В случае неполной комплектации или повреждения, обратитесь к продавцу.

Аксессуары



Кабель питания



Зажим безопасности



Гаечный ключ



Силиконовое масло



Пульт дистанционного управления



Болт



Руководство пользователя



Основное устройство

02 Внешний вид

1. Вид сверху

Мобильный кронштейн

Болт

Противоскользящая полоса

Дисплей

Противоскользящая полоса

Беговая зона

Поручень

2. Вид снизу

Разъем питания

Выключатель

Ролик

Ножка

Ножка

02 Внешний вид

3. Пульс дистанционного управления



Время



Скорость



Дистанция



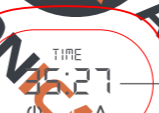
Калории



Шаги



Ускорение



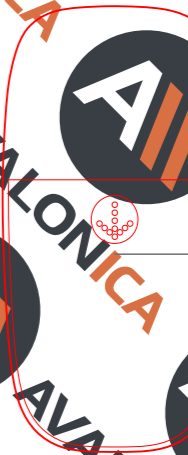
Дисплей



Старт/Стоп

Замедление

Режим



Крышка
батарейного
отсека

Отверстие для ремешка

Режим ожидания

Ручной режим

Автоматический режим

03 Руководство для начинающих

Начните использовать беговую дорожку для упражнений в соответствии с вашими физическими данными и выполняйте упражнения правильно и регулярно, чтобы обеспечить себе достаточное укрепление физической силы. Неправильные или чрезмерные упражнения не пойдут на пользу вашему здоровью.

2. Возьмите предохранительный замок из коробки для аксессуаров и вставьте его в гнездо предохранительного замка посередине поручня.

1. Поднимите поручень.

3. Возьмите болты из коробки для аксессуаров, вставьте их в отверстие вала поручня и поверните по часовой стрелке, чтобы зафиксировать поручень с обеих сторон.

4. Подсоедините шнур питания и включите выключатель.

7. Вставьте ключ безопасности в предохранительный замок, а противоположный конец прикрепите к своей одежде.

5. Загрузите приложение «KS Fit» и завершите установку. Если вы хотите использовать пульт дистанционного управления напрямую, вы можете пропустить шаги 5 и 6.

8. Опустив поручень, пользователь может запустить беговую дорожку, не вставляя ключ в предохранительный замок. Скорость автоматически установится на 0,8–6 км/ч, что подходит для ходьбы.

6. Откройте приложение и завершите регистрацию. Пошагово подключите приложение к оборудованию.

9. Подняв поручень, пользователь может запустить беговую дорожку только после того, как вставит ключ в предохранительный замок. Скорость автоматически устанавливается на 0,8–12 км / ч, что подходит для бега.

04 Использование беговой дорожки

1. Режимы



Режим ожидания

Когда горит этот индикатор, электродвигатель и датчик перестают работать.



Ручной режим

Когда горит этот индикатор, вы можете контролировать скорость с помощью пульта дистанционного управления или приложения.

Автоматический режим

Когда горит индикатор автоматического режима, скорость регулируется автоматически интеллектуальным алгоритмом. Она зависит от интенсивности ходьбы.

2. Режим ожидания

Режим ожидания

В этом режиме беговая дорожка перестает функционировать, чтобы не допустить ее запуска посторонними.



Режим

Одиночный щелчок: возврат в последний режим.

3. Введение в управление режимом фиксированной скорости (режим для начинающих)

Ручной режим

Контролируйте скорость с помощью пульта дистанционного управления. Мы предлагаем начинающим сначала использовать этот режим, а приступать к занятиям в автоматическом режиме только после того, как вы научитесь использовать беговую дорожку.

В этом режиме, если пользователь покидает беговую дорожку более чем на 15 секунд, она автоматически останавливается!

- Поднимите поручень, максимальная скорость составляет 12 км/ч, что подходит для бега. Пользователь может использовать беговую дорожку только после того, как вставил ключ безопасности в замок безопасности.
- Опустите поручень, максимальная скорость 6 км/ч, что подходит для ходьбы. Пользователь может использовать беговую дорожку, не вставляя ключ безопасности в замок безопасности.
- Если пользователь перестанет использовать беговую дорожку более чем на 10 минут, она автоматически перейдет в режим ожидания.

Когда беговая дорожка останавливается, пользователь может заблокировать ее, нажав и удерживая кнопку режима более 2 секунд. Чтобы перезапустить беговую дорожку, нажмите и удерживайте кнопку «Пуск» или «Режим» более 2 секунд для разблокировки.



Ускорение

Одиночное нажатие: ускорение на 0,5 км/ч; Нажмите и удерживайте: непрерывное ускорение.

Старт / Стоп

Одиночное нажатие: запуск или остановка беговой дорожки; Нажмите и удерживайте: более 2 секунды: разблокировка беговой дорожки.

Замедление

Одиночное нажатие: замедление на 0,5 км/ч; Нажмите и удерживайте: непрерывное снижение скорости.

Клавиша режима

Однократное нажатие: переход в автоматический режим; Нажмите и удерживайте более 2 секунд: разблокировка беговой дорожки.

04 Использование беговой дорожки

4. Автоматический режим (расширенный режим)

Автоматический режим

Этот режим является расширенным режимом с более высокой сложностью. После запуска пользователь может полностью контролировать скорость без пульта дистанционного управления. Мы рекомендуем использовать этот режим только тем, у кого есть хорошие спортивные навыки или опыт бега.

Поднятый поручень, максимальная скорость 9 км/ч, что подходит для бега

Опущенный поручень, максимальная скорость составляет 6 км/ч, что подходит для ходьбы.



Старт / Стоп

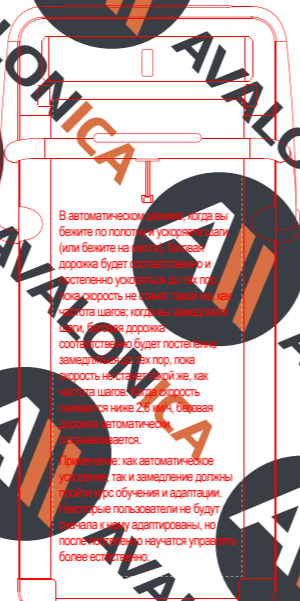
Однократное нажатие: запуск или остановка беговой дорожки.

Нажмите и удерживайте более 2 секунд: разблокировка беговой дорожки

Кнопка режима

Однократное нажатие: переход в автоматический режим.

Нажмите и удерживайте более 2 секунды: разблокировка беговой дорожки.



5. Примечания о пульте дистанционного управления

Если пульт дистанционного управления не отвечает или вы меняете пульт дистанционного управления, вам необходимо снова выполнить его сопряжение.

Режим сопряжения.

Перезагрузите питание, нажмите и удерживайте кнопку режима на пульте дистанционного управления в течение 5 секунд, не отпускайте, пока не услышите звук щелчка, который указывает на успешное сопряжение.

6. Статусы дисплея состояния

Ручной режим

Автоматический режим



Мигает символ KS: приложение не подключено.

Символ KS горит нормально: приложение подключено.

7. Световой индикатор ошибок

Световой индикатор на панели дисплея не горит, когда беговая дорожка работает нормально. При возникновении ошибки загорается индикатор ошибки и отображается ее код.

E01: Программная перегрузка.

E02: Аппаратная перегрузка.

E03: Перегрев модуля IPM.

E04: Защита от низкого напряжения.

E05: Защита от высокого напряжения.

E06: Защита от обрыва фазы двигателя.

E07: Защита двигателя от обжаривания ротора.

E08: Ошибка запуска двигателя.

E09: Защита от превышения силы тока.

E10: Защита от перегрузки.

E11: Потеря сигнала HALL.

E12: Проблемы со связью.

8. Обновление прошивки по сети.

Обновление прошивки OTA: в «KS Fit APP» вы можете получить запрос на обновление. Прочитайте примечания к обновлению и выполните действия на своем мобильном телефоне в соответствии с подсказками для автоматического обновления прошивки.

05 Разминка

Разогретые мышцы менее подвержены опасности растяжения или другим спортивным травмам, поэтому желательно размять основные мышцы в течение 5-10 минут перед занятиями спортом. Мы рекомендуем вам выполнить упражнения на растяжку в соответствии со следующими методами и повторить их после завершения занятия спортом.

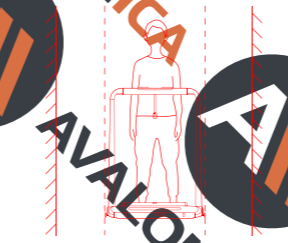
1. Наклонитесь вниз: слегка согните ноги в коленях, медленно наклонитесь вперед, расслабьте спину и плечи, каснитесь руками пальцев ног, оставайтесь в таком положении в течение 10-15 секунд, затем вернитесь в исходное положение. Повторите это упражнение 3 раза.
2. Растяните подколенные сухожилия: сядьте на подушку, выпрямите одну ногу и согните другую так, чтобы она оказалась на внутренней стороне выпрямленной ноги. Руками коснитесь пальцев ног и оставайтесь в таком положении в течение 10-15 секунд затем вернитесь в исходное положение. Повторите это упражнение 3 раза для каждой ноги.
3. Растяните икры и сухожилия стопы: встаньте, упевев руки в стену, поставьте одну ногу назад, удерживайте ее в вертикальном положении, упевев пятку в пол, наклонитесь в направлении стены, и оставайтесь в таком положении в течение 10-15 секунд затем вернитесь в исходное положение. Повторите это упражнение 3 раза для каждой ноги.
4. Растяните четырехглавые мышцы: положите левую руку на стену или стол, чтобы уравновесить себя, правой рукой возьмитесь за пятку правой ноги и медленно потяните ее к ягодице, пока не почувствуете напряжение передних мышц бедер, оставайтесь в этом положении в течение 10-15 секунд, затем вернитесь в исходное положение. Повторите это упражнение 3 раза для каждой ноги.
5. Растяните портняжные мышцы (мышцы внутренней поверхности бедер): сядьте, ступни должны быть напротив друг друга, а колени направлены наружу. Руками возьмитесь за ступни и потяните их в направлении паха, оставайтесь в таком положении в течение 10-15 секунд затем вернитесь в исходное положение. Повторите это упражнение 3 раза.

* Если во время использования беговой дорожки возникнут какие-либо отклонения от нормы, вы можете положить руки на поручень и подтянуться, при этом ноги должны оторваться от полотна беговой дорожки, после чего выпрыгнуть за пределы беговой дорожки.

06 Инструкции по безопасности



Сохраняйте безопасную зону 2000 мм x 1000 мм между беговой дорожкой и предметами сзади.



Сохраняйте свободное пространство вокруг беговой дорожки более 500 мм с обеих сторон.

Вы должны надеть спортивную обувь.



Запрещается ставить беговую дорожку на неровную поверхность.



При использовании предохранителя защелкните зажим на вашей одежде (в случае непредвиденных обстоятельств вы можете снять предохранитель и немедленно остановить работу электродвигателя).



Когда беговая дорожка находится в режиме ожидания, отключите шнур питания, чтобы избежать неконтролируемого использования третьими лицами.



Категорически запрещено использовать беговую дорожку домашними животными.



Запрещено размещать на боку.



Строго запрещено идти назад.



Строго запрещено использовать беговую дорожку более чем одним человеком одновременно.



Строго запрещено ходить боком.

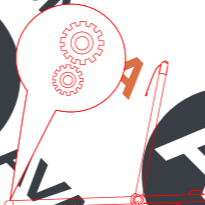


Категорически запрещается складывать беговую дорожку во время занятий спортом.



Уровень глаз

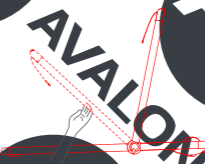
Смотрите прямо перед собой, чтобы избежать головокружения.



Во избежание защемления не заступайте за беговую дорожку.



Пожилым и беременным следует с осторожностью пользоваться беговой дорожкой.



Категорически запрещается класть руки на поручень при складывании во избежание защемления рук.



Подростки должны сопровождаться и следовать указаниям взрослых при использовании беговой дорожки.

07 Техническое обслуживание

1. Очистка

- Выключите беговую дорожку и отсоедините шнур питания.
- Добавьте несколько капель моющего средства на влажную тряпку или полотенце. Не лейте моющее средство прямо на ленту и не используйте кислотные или коррозионные чистящие средства.
- Удалите пыль и пятна с рамы, передней панели и ремня. Не протирайте заднюю часть ремня.
- После продолжительного использования на задней части могут появиться пятна и пыль, что является нормальным явлением, просто очистите их.

2. Калибровка полотна беговой дорожки.

- Если ремень отклоняется влево: поверните левый регулировочный винт по часовой стрелке на 1/4 круга.
- Если ремень отклоняется вправо: поверните правый регулировочный винт по часовой стрелке на 1/4 круга.
- Проскальзывания полотна беговой дорожки: одновременно поверните левый и правый регулировочные винты вместе по часовой стрелке на полкрутки.
- Дайте машине поработать 1-2 минуты и проверьте, не требуется ли ее регулировка.

3. Смазка ленты беговой дорожки.

- Выключите беговую дорожку и отсоедините шнур питания.
- Поднимите край ленты беговой дорожки и нанесите силиконовое масло на внутреннюю поверхность.
- Повторно подключите питание беговой дорожки.
- Дайте беговой дорожке поработать 10-20 секунд со скоростью 4 км/ч перед использованием.
- Для одной смазки требуется 5-10 мл силиконового масла. Чрезмерное нанесение вызовет явление скольжения и повлияет на нормальное использование.
- Смазывайте силиконовым маслом один раз в три месяца.

08 Декларация о вредных веществах

Компонент	Вредные вещества					
	Свинец (Pb)	Ртуть (Hg)	Кадмий (Cd)	Шестивалентный Хром (Cr(VI))	Полибромированный бифенил (PBB)	Полибромированный дифениловый эфир (PBDE)
Электронные устройства	○	○	○	○	○	○
Металлические части	○	○	○	○	○	○
Кожух	○	○	○	○	○	○
Аккумулятор	○	○	○	○	○	○
Прочие компоненты	○	○	○	○	○	○

Эта таблица подготовлена в соответствии с положениями SJ / T 11364.

○: содержания этого вредного вещества во всех однородных материалах этого компонента ниже предельных требований, предусмотренных GB/T 26572.

×: указывает, что содержание этого вредного вещества в каком-либо однородном материале этого компонента превышает предельные требования, предусмотренные GB/T 26572.

09 Торговая марка и юридическая информация

Данное руководство содержит описание различных функций и инструкции по использованию устройства, действующих на момент печати руководства пользователя. Однако из-за постоянного улучшения функций устройства, изменения дизайна и т. д. могут появиться некоторые несоответствия с приобретенным вами продуктом. В связи с обновлением устройства, описания в данном руководстве могут отличаться от приобретенного продукта в таких аспектах, как цвет, внешний вид и т. д.

Стандарты реализации продукта:

GB17498.1-2008

GB17498.6-2008