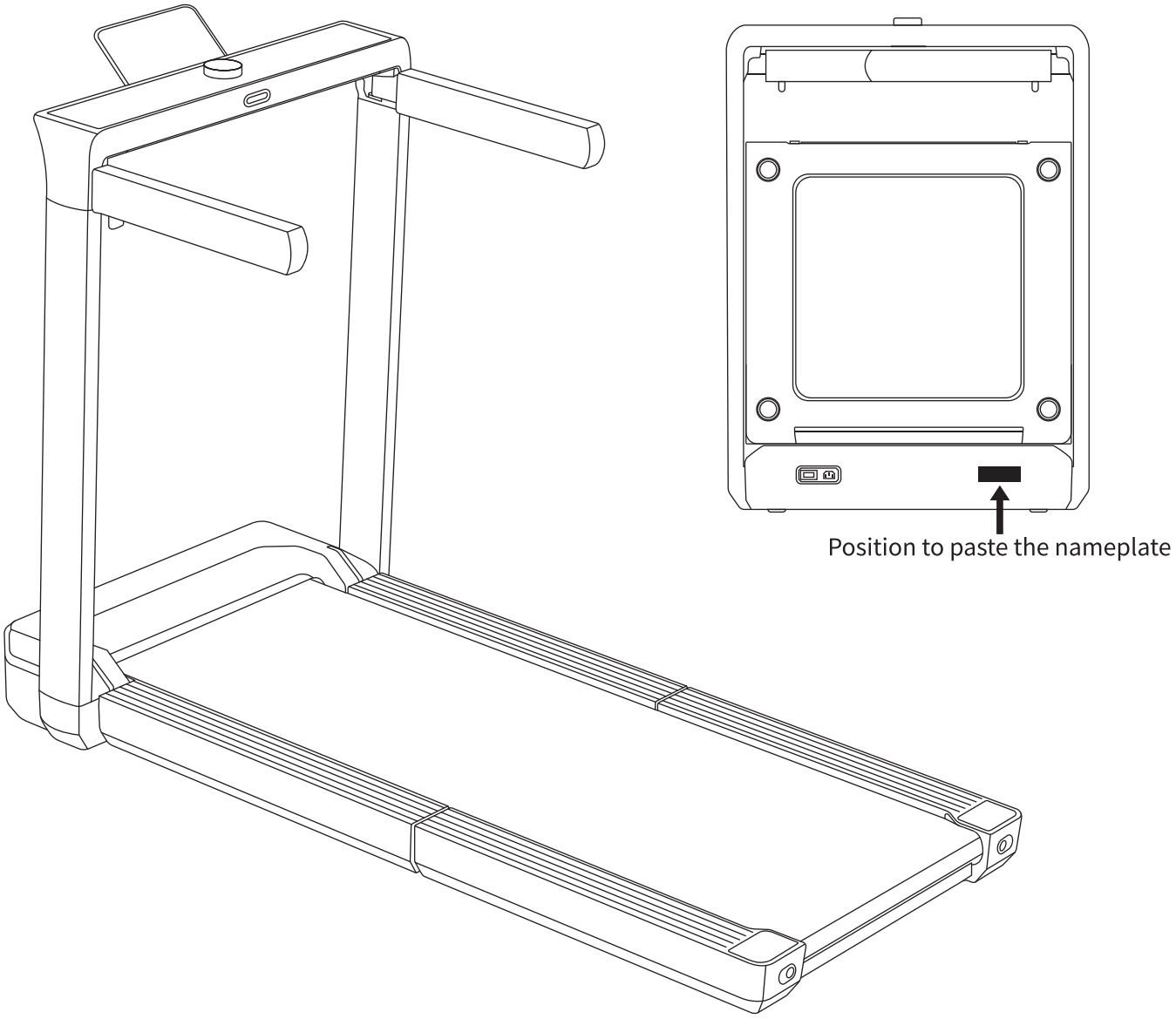
# KINGSMITH WalkingPad Treadmill MX16+

## USER MANUAL




## ⚠ WARNING

Please be careful to avoid slipping and injury when using.
Do not let children approach or use this equipment.
The treadmill has an innovative design with multiple folding. Mind your hands and fingers when folding/unfolding it.
Please read the user manual carefully before using the product. Keep it properly for future reference.

Scan the QR code for more languages

Scan the QR code for app download

EN ENGLISH.....PG/01

ES ESPAÑOL.....PG./21

AR العربية.....41/الصفحة

CN(HK) 繁體中文.....頁 / 61

TR TÜRKÇE.....SF/81

# Safety Precautions

Thank you for choosing KINGSMITH WalkingPad Treadmill (hereinafter referred to as "the equipment", "the product", etc). To ensure that you fully understand and use this product correctly, please read the following instructions carefully before use.

The equipment is intended for residential use.

**DANGER** - TO REDUCE THE RISK OF ELECTRICAL SHOCK:
Always unplug the equipment from the electrical outlet immediately after using and before cleaning.

**WARNING** - This equipment can be used by children aged from 8 years and above and persons with reduced physical, sensory or mental capabilities or lack of experience and knowledge if they have been given supervision or instruction concerning use of the equipment in a safe way and understand the hazards involved. Children shall not play with the equipment. Cleaning and user maintenance shall not be made by children without supervision. This equipment is not intended for use by persons (including children) with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they have been given supervision or instruction concerning use of the equipment by a person responsible for their safety. Children should be supervised to ensure that they do not play with the equipment.

**WARNING** - Store the equipment flat. Keep young children away from this machine at all times. Contact with the moving surface may result in severe friction burns.

**WARNING** - TO REDUCE THE RISK OF BURNS, FIRE, ELECTRIC SHOCK, OR INJURY TO PERSONS:

1) Equipment should never be left unattended when plugged in. Unplug from outlet when not in use,and before putting on or taking off parts.
2) Do not operate under or near a blanket or pillow. Excessive heat can occur and cause fire, electric shock, or injury to persons.
3) The equipment is only to be used by healthy and able-bodied adults. Close supervision is necessary when this equipment is used by, on, or near children, invalids, or disabled persons.
4) The equipment is intended for consumer and residential use only. Do not use it in a commercial or light-commercial setting or outdoors or for medical treatment purpose.
5) Never operate this equipment if it has a damaged cord or plug, if it is not working properly, if it has been dropped or damaged, or dropped into water. Contact customer service for examination and repair. Do not use attachments not recommended by the manufacturer.
6) Do not carry this equipment by the supply cord or use the cord as a handle.
7) Keep the cord away from heated sources.
8) Never drop or insert any object into any opening.
9) Connect this equipment to a properly grounded outlet only.
10) Do not operate where aerosol (spray) products are being used or where oxygen is being administered.
11) To disconnect, turn all controls to the off position, then remove the plug from the outlet.
12) If you feel uncomfortable, please stop exercising immediately and consult a doctor to avoid damage to your health.
13) Ensure there is a distance of at least 2000 mm×1000 mm behind the equipment and a distance of at least 600 mm on both sides.
14) Wear appropriate athletic clothing to use the equipment and exercise according to your own condition. Do not exercise barefoot or in socks only.
15) Do not wear loose or dangling clothing while using the product.
16) Do not stand or step on the head of the equipment.
17) Do not use this equipment with, near or around pets.
18) Do not walk backward on the equipment to ensure stability.
19) The elderly, children, and pregnant women Must use this device with caution. Please consult a doctor and obtain relevant guidance before using this equipment.
20) Do not fold this equipment when the power is on. Otherwise, it may affect the service life of the product and lead to other safety hazards. Do not start the equipment when it is folded.
21) Store the equipment as instructed in the manual for safety.
22) Do not get on or off this equipment when the equipment is running to prevent accidents.
23) Do not exceed the maximum specified user weight.
24) Do not expose this equipment to direct sunlight. Keep it in a cool and dry place.
25) Do not use the equipment in a humid environment or rain as it is not water-resistant.

26) Do not exceed the recommended usage time. Allow the equipment to cool down for 20 minutes before restarting.
27) For optimal performance and stability, use the equipment on a level solid surface and ensure there are no obstructions underneath it.
28) The value of the A-weighted emission sound pressure level at the trainer's ear is around 57dB(A). Noise emission under load is higher than without load.
29) Injuries to health may result from incorrect or excessive training.
30) **WARNING!** Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Over exercising may result in serious injury or death. If you feel faint stop exercising immediately.
31) In an emergency, remove the safety key to stop the equipment. Hold onto the handles and step on the anti-slip side strips until the equipment comes to a complete stop.
32) Our company is not liable for any personal injuries or property losses caused by improper use of this product. We reserve the right to update, revise, or terminate the user manual and related instructions without prior notice.

**WARNING:**

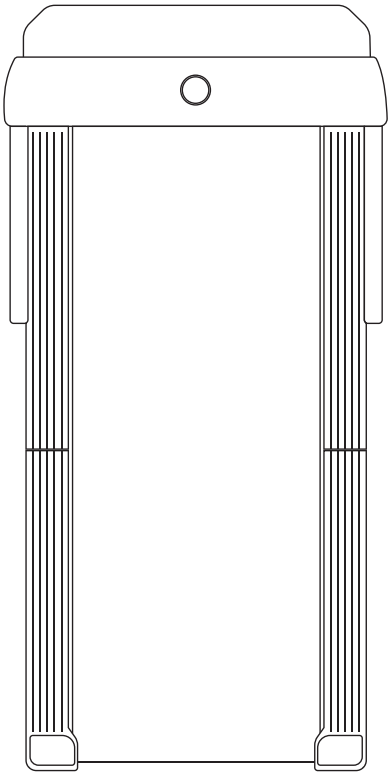
To maintain the safety level of this equipment, it must be examined regularly for damage and wear. This includes components such as belt and motor. If you discover any defective components, replace them immediately. Do not use the equipment until repairs are complete. Pay special attention to components that are most susceptible to wear, such as the belt and motor. These components should be inspected more frequently and replaced when necessary.

# Contents

1. Product Introduction .....03
2. Operation and Adjustment .....05
3. Care and Maintenance .....17
4. Troubleshooting .....18
5. Exercise Tips .....19
6. Trademark and Legal Declaration .....20
7. Regulatory Compliance Information .....20

# 1. Product Introduction

Unpack the product and check the contents inside. If there is any damage or missing parts, please contact the seller.



Treadmill

## 01 Tech Specs

| | | | |
|---|---|---|---|
| Product name | Motorized Treadmill | Belt size | 51.9×19.6 inches |
| Model | WP500B4 | | 1320 mm×500 mm |
| Speed range | 1-10 mph 1-16 km/h | Unfolded size | 60.8×30.4×41.5 inches |
| Max user weight | 136 kg / 300 lb | | 1545 mm×773 mm×1056 mm |
| Net weight | 54 kg / 119 lb | Folded size | 9.6×30.4×41.5 inches |
| Rated voltage | 220-240 V~ | | 246 mm×773 mm×1056 mm |
| Rated frequency | 50/60 Hz | Class | HC |
| Rated power | 1125 W | Age range | 14 years and above |

## 02 Packing List



Power cord



Phone holder



Safety key



Allen key



Silicone oil

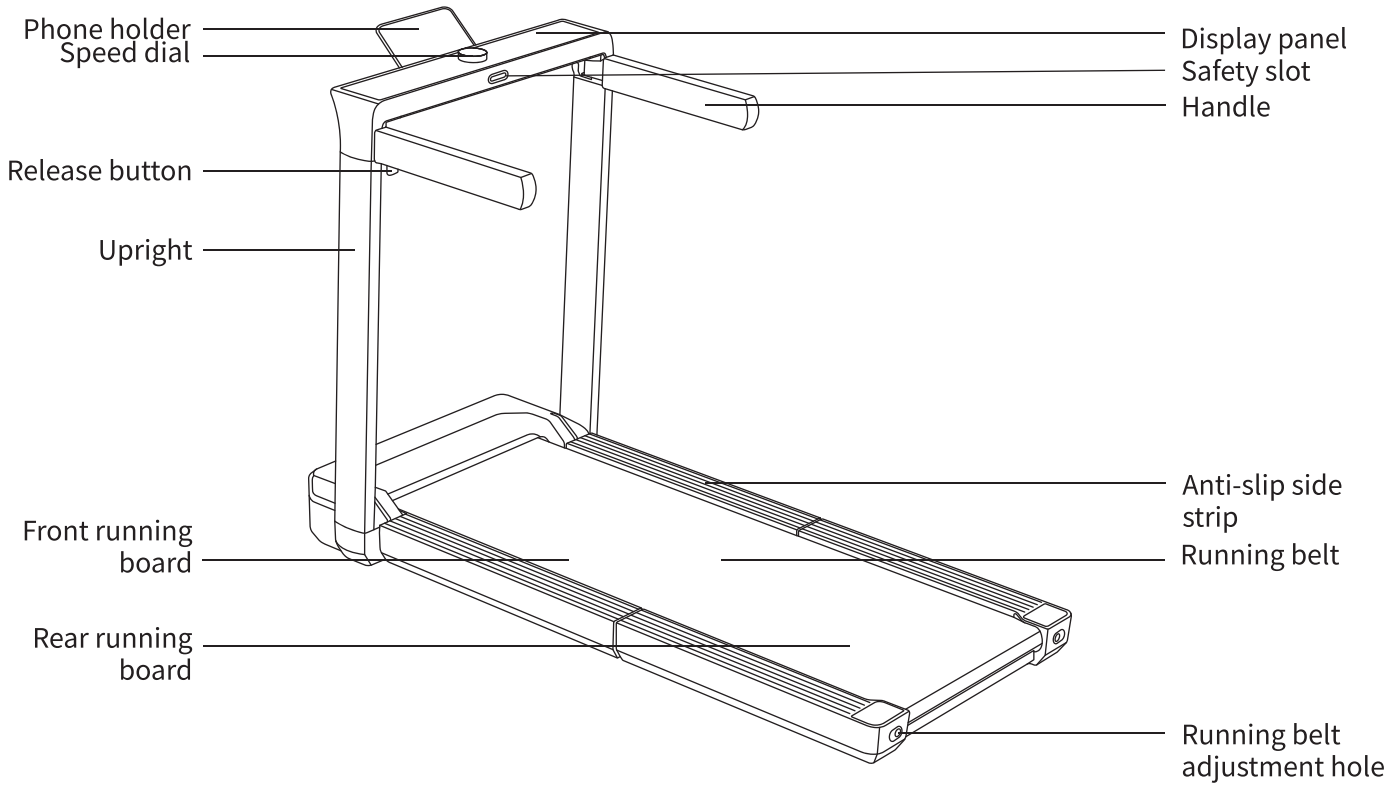


User manual

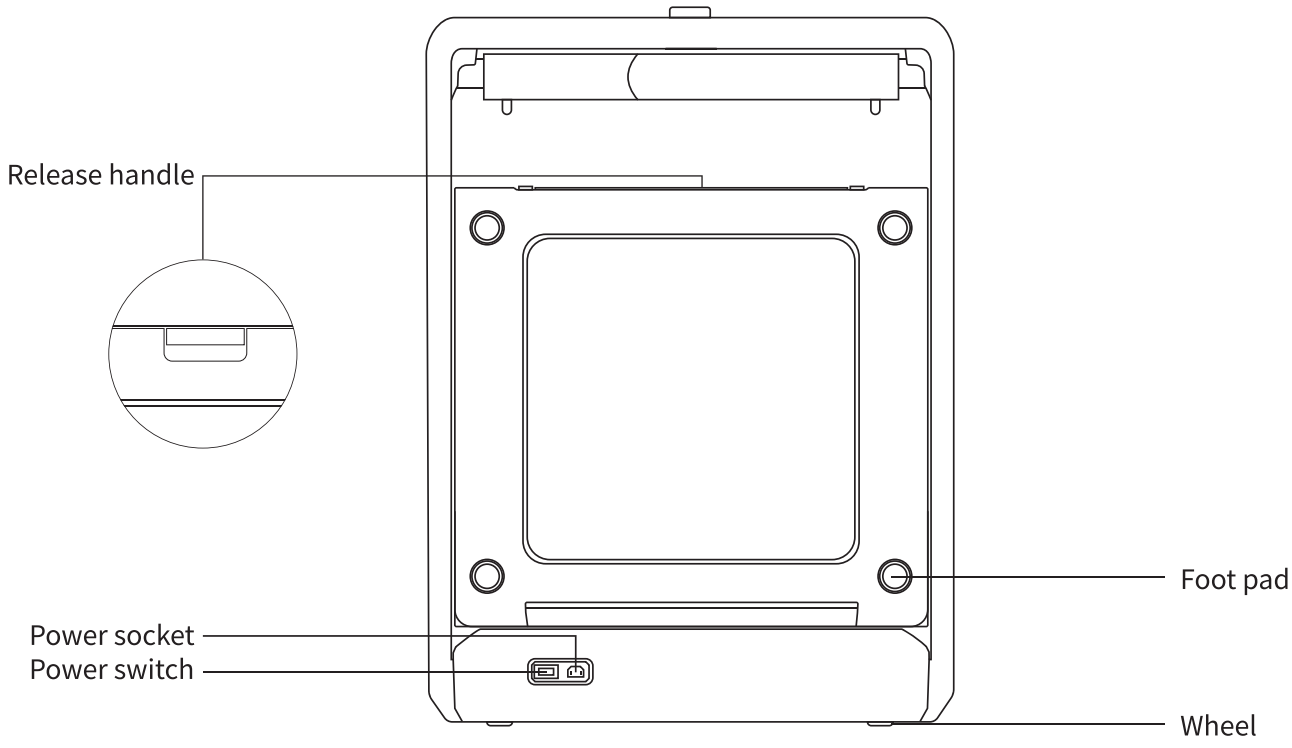
Radio Frequency and Radio Transmission Power

| RF Specification | Working Frequency | Maximum Output Power |
|---|---|---|
| Bluetooth | 2400-2483.5 MHz | 0.71 dBm（EIRP） |

## 03 Part Names




Unfolded state

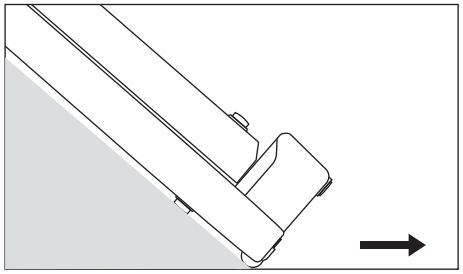



Folded state

# 2. Operation and Adjustment

## 01 How to move the Treadmill

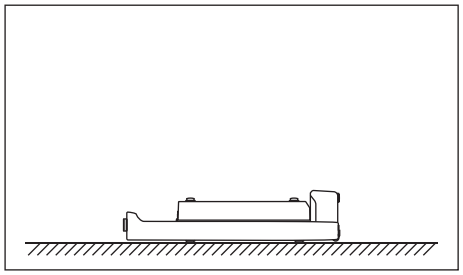
Before moving the equipment, ensure the switch is turned off, the power cord is unplugged and securely stored, the handles and running board are completely folded.



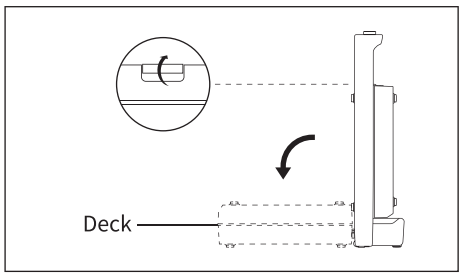
① Lift the equipment by the area below the display panel and move it to your desired location.
**CAUTION:**
• Avoid touching the running belt to prevent damage or injury.
• Avoid moving the equipment on uneven floor to ensure stability.
• Maintain a proper angle between the equipment and floor to avoid friction when moving.

## 02 How to unfold the treadmill

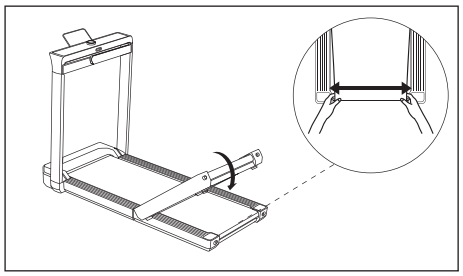
Before unfolding the equipment, make sure the free area behind the equipment is at least 2000 mm × 1000 mm, and the free area on each side is at least 600 mm.



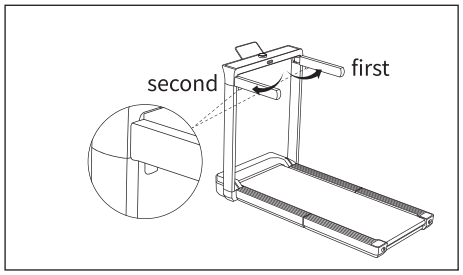
① Place the equipment on a solid level surface.
**CAUTION:** Avoid thick carpet or mats, as it may make the equipment less stable.




② Unfold the deck by holding the release handle, pushing it forward, lifting it up and towards you.

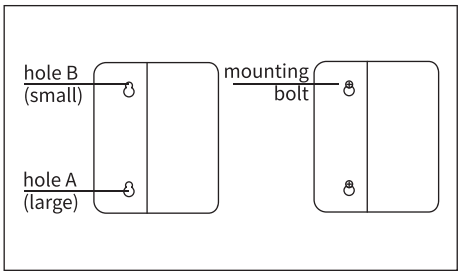


③ Unfold the rear running board. **Center** the **running belt** by **manually** adjusting its **front** and **back ends.** Press down the rear running board to make it completely flat. If it is not level with the floor, rotate the foot pad for adjustment.
**CAUTION:**
• The rear running board can be pressed down hard by hand without damaging the equipment.
• You may hear a loud suction-like sound when unfolding the running board and feel a slight gap when stepping on the running belt. These are normal and will disappear with continued use.




④ Unfold the right handle by pressing and holding the right release button first, followed by the left handle.
**CAUTION:** The right handle must be unfolded prior to unfolding the left handle.

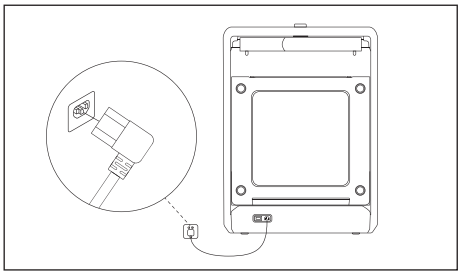
## 03 How to install the phone holder



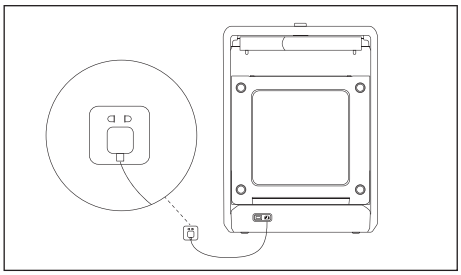

① Align hole A (large) with the mounting bolt and slide the phone holder into hole B (small) until it clicks into place.
**CAUTION:** To remove the phone holder, slide it from hole B (small) to hole A (large).

## 04 How to plug in the power cord

This product must be grounded when in use and our equipment meets the grounding requirement. If there is a malfunction or damage, grounding can provide a path with the least resistance for the electric current, reducing the risk of electric shock.



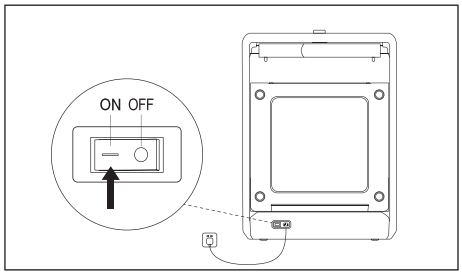
① Insert the equipment end of the power cord into the power socket on the product.



② Insert the wall outlet end of the power cord into the power outlet.
**CAUTION:**
• Do not modify the plug provided with the product. If the plug is not suitable for the outlet, have a qualified electrician install a suitable outlet.
• If the power cord is damaged, it must be replaced with the power cord designated by the manufacturer.

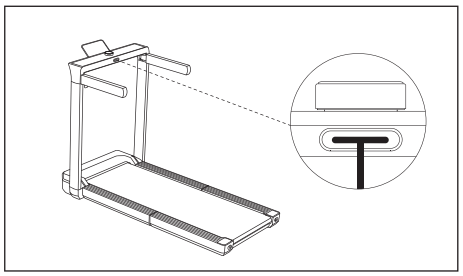
## 05 How to turn on the power

If the equipment is exposed to a cold environment, please let it return to room temperature before turning on the power switch. Otherwise, the equipment components may be damaged.

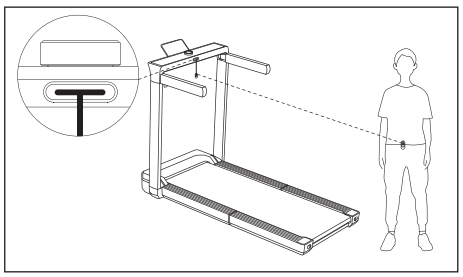



① Turn on the power switch until you hear a beep and see the panel lights up.

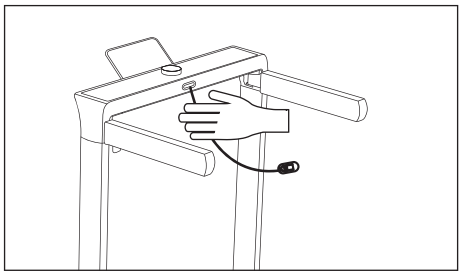
## 06 How to use the safety key



① Insert the safety key into the safety slot to start the treadmill.
**CAUTION:** For safety reasons, the equipment cannot start without the safety key.



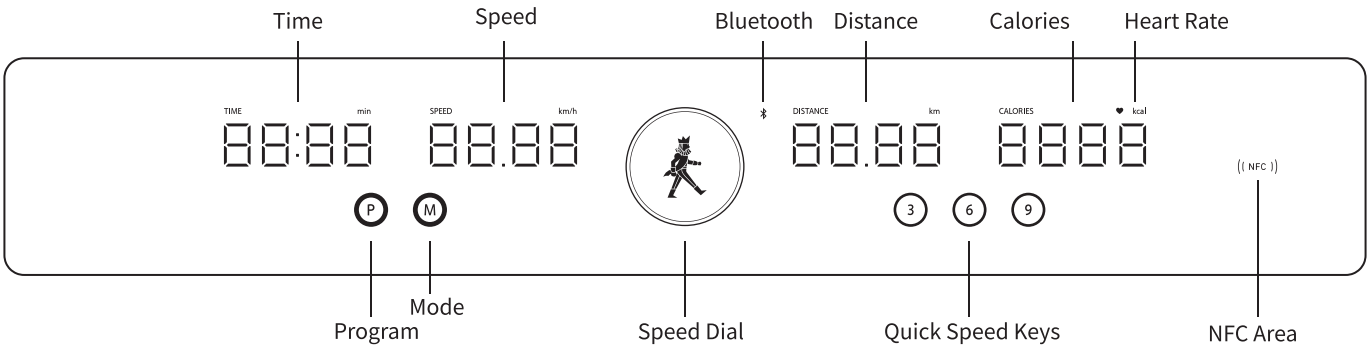
② Clip the lanyard of the safety key to your clothes at your waist.

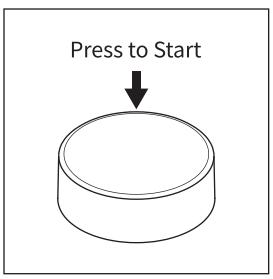


③ In an emergency, remove the safety key to stop the equipment. Hold onto the handrail and step on the anti-slip side strips until the equipment comes to a complete stop.
**Warning:**
• Exercise caution when removing the safety key, as the equipment will stop suddenly.
• Remove safety key when not in use, and store out of reach of children.

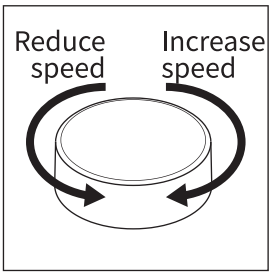
## 07 How to use the display panel

① **Basic Operation**
**Power On:** Turn on the switch. The display panel will display time, speed, distance and calories.

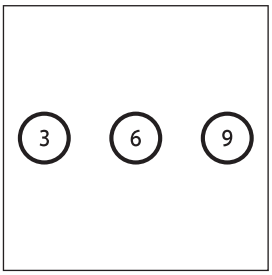


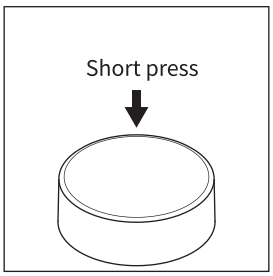

**Run:** Step on the running belt and press the SPEED DIAL. Following a 3-second countdown, the equipment will start moving at 1 km/h.
**Caution:**
• For safety, the equipment will automatically pause after 60 seconds without use. This "No-Load Stop" feature is off by default but can be turned on in the KS Fit app (Motion > Settings).
• Make sure the safety key is inserted. Otherwise, the equipment will not move.



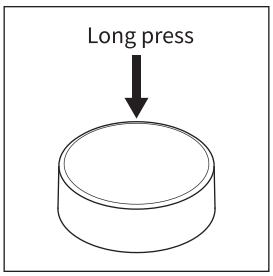

**Speed Up/Down:** Rotate the SPEED DIAL clockwise to increase speed or counterclockwise to reduce speed while the equipment is moving.




**Quick Speed Keys:** Press to set your speed instantly to 3, 6, or 9 km/h.
**Warning:** Beginners should not run at 9 km/h due to increased risk of injuries.
**Caution:** In imperial system, 3/6/9 indicates speeds of 3, 6, and 9 mph respectively.




**Pause Workout:** Press the SPEED DIAL while the treadmill is moving. The equipment will slow down and display "Stop". When the equipment stops, "Stop" disappears.
**Caution:** To resume workout, press the SPEED DIAL again and the workout data will continue to accumulate.

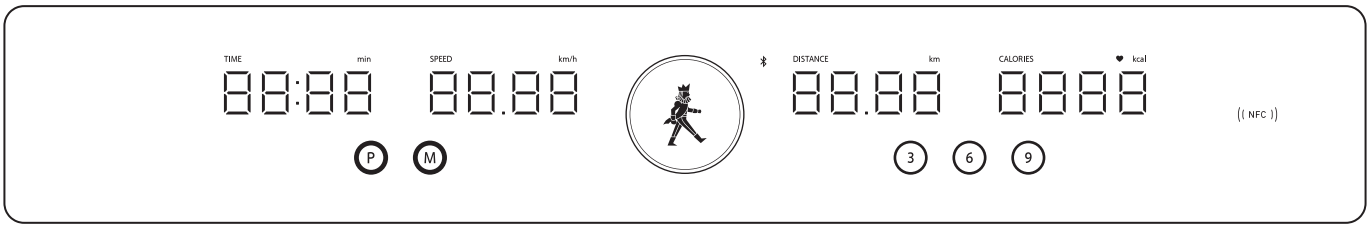



**End Workout:** Press the SPEED DIAL for 2 seconds or wait for 10 minutes after pausing workout, the workout data will be reset.

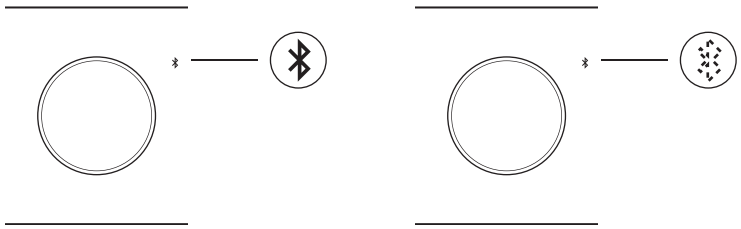
**Sleep:** Press and hold the SPEED DIAL for 2 seconds or let the equipment idle for 10 minutes after ending workout, the display panel will turn off.
**Caution:** To wake the equipment from Sleep mode, press any button on the display panel.



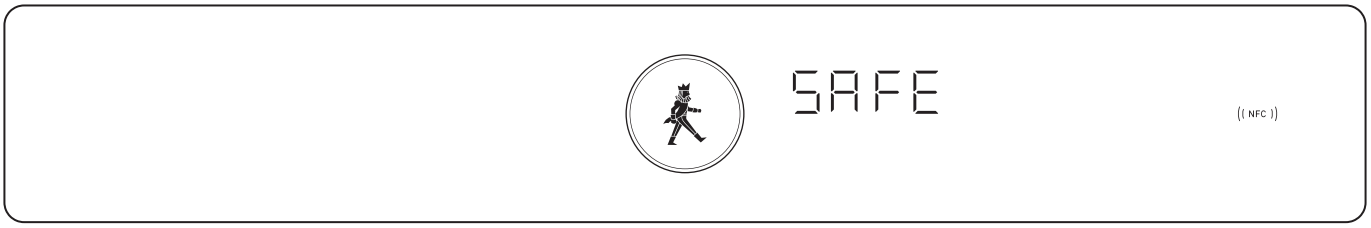
**Metric/Imperial Unit Switch:** Restart the equipment, connect the KS Fit app, tap "ME" > "Settings" > "Unit Settings", choose "Metric" or "Imperial", and restart the equipment again.



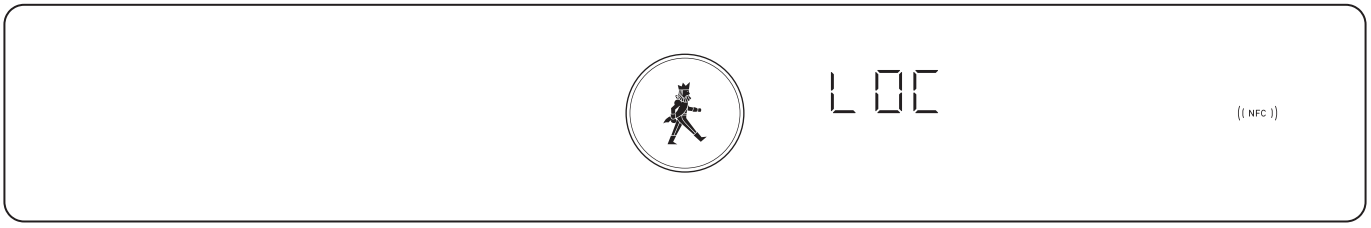

**App Connection:** The Bluetooth light flashes when the equipment is not connected to the app, and stays solid when connected.



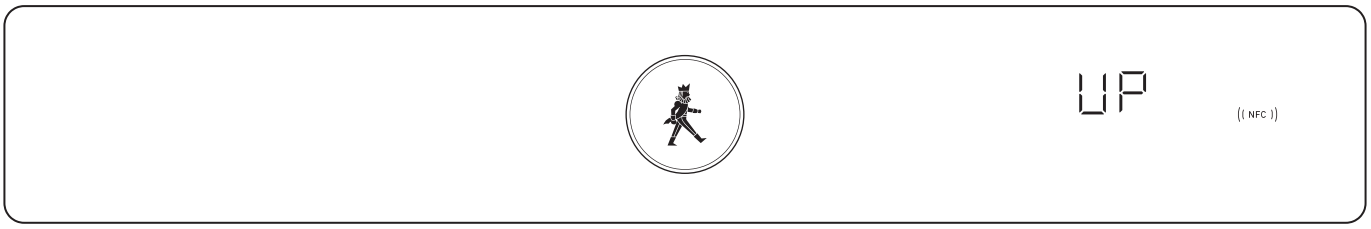
**Safety Key:** Without safety key inserted, the panel will display "SAFE". Insert the safety key to clear the “SAFE” message and use the equipment.




**Child Lock:** With child lock enabled in the KS Fit app, the equipment will not start and the panel will display "LOC". Disable the child lock in the app to clear the “LOC” message and use the equipment.



**Upgrading:** When the firmware is upgrading, the display panel flashes “UP” and the equipment cannot start. Wait until the upgrade is complete and the message disappears.
**Caution:** Do not power off when the equipment is upgrading.




**Heart Rate:** The heart rate indicator stays on when the KS Fit app is connected to your Apple Watch, and turns off when not connected.



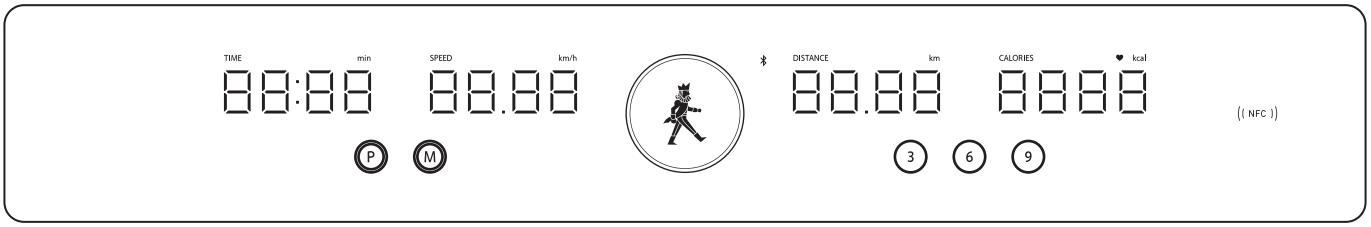

Connected




Unconnected

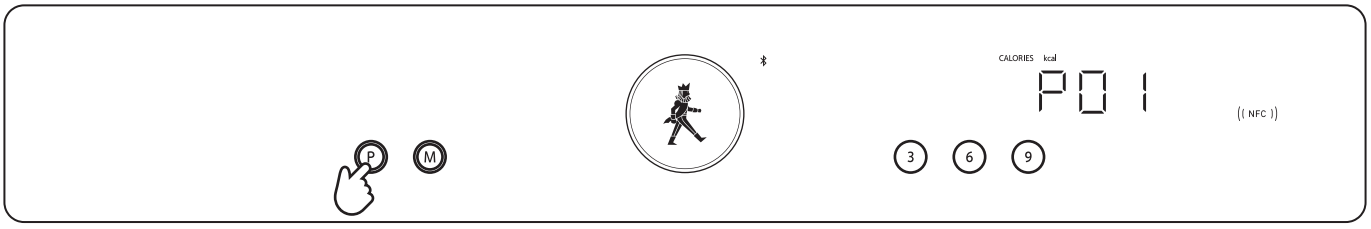
② **Program Settings**

**Power On:** Turn on the power switch to wake the equipment until the four windows shows 00:00.




**Default Programs (P01-P11):**

• Continuously press the “P” button to cycle through default programs (P01-P11) ;



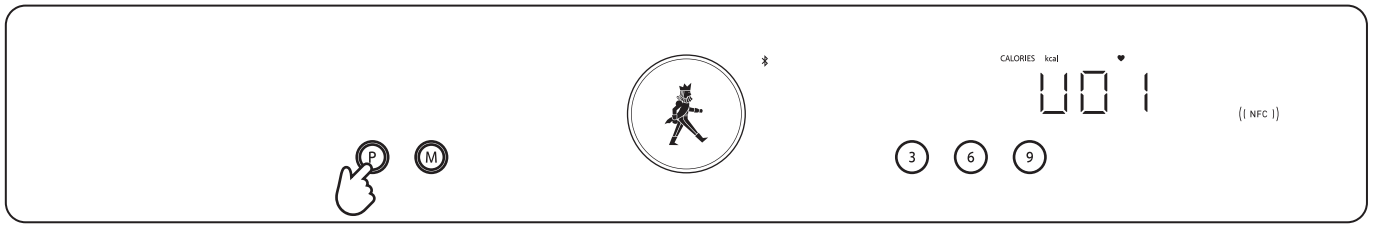

• Press the SPEED DIAL to choose a workout program based on the time and speed illustrated below and start exercising.

| P01 Fragment Walk | | | |
|---|---|---|---|
| Total Duration (min) | Stage (min) | Speed (km/h) | Speed (mph) |
| 15 | 3 | 4 | 2.5 |
| | 3 | 6 | 3.5 |
| | 3 | 5 | 3 |
| | 3 | 6 | 3.5 |
| | 3 | 4 | 2.5 |
| P02 Morning Walk | | | |
| Total Duration (min) | Stage (min) | Speed (km/h) | Speed (mph) |
| 20 | 4 | 4 | 2.5 |
| | 4 | 5 | 3 |
| | 4 | 6 | 3.5 |
| | 4 | 5 | 3 |
| | 4 | 4 | 2.5 |
| P03 Noon Walk | | | |
| Total Duration (min) | Stage (min) | Speed (km/h) | Speed (mph) |
| 30 | 4 | 4 | 2.5 |
| | 7 | 5 | 3 |
| | 6 | 6 | 3.5 |
| | 2 | 7 | 4.5 |
| | 7 | 5 | 3 |
| | 4 | 4 | 2.5 |
| P04 After-Dinner Walk | | | |
| Total Duration (min) | Stage (min) | Speed (km/h) | Speed (mph) |
| 40 | 4 | 4 | 2.5 |
| | 10 | 5 | 3 |
| | 18 | 6 | 3.5 |
| | 19 | 7 | 4.5 |
| | 27 | 6 | 3.5 |
| | 28 | 7 | 4.5 |
| | 36 | 6 | 3.5 |
| | 40 | 4 | 2.5 |

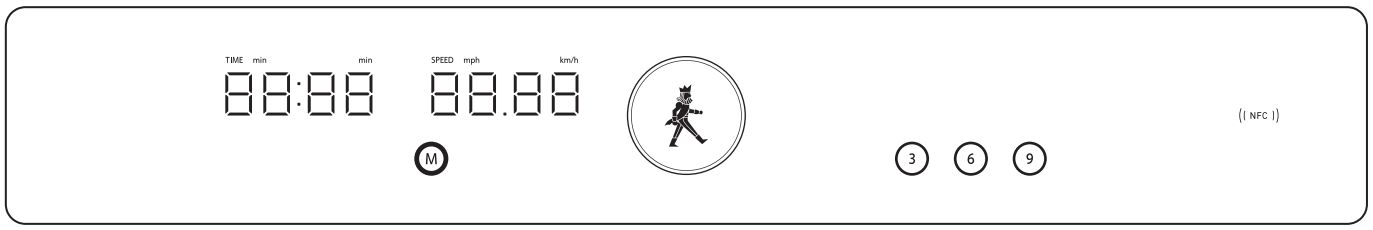
| P05 30-Min Brisk Walk | | | |
|---|---|---|---|
| Total Duration (min) | Stage (min) | Speed (km/h) | Speed (mph) |
| 30 | 3 | 4 | 2.5 |
| | 2 | 5 | 3 |
| | 4 | 6 | 3.5 |
| | 2 | 7 | 4.5 |
| | 4 | 6 | 3.5 |
| | 2 | 7 | 4.5 |
| | 4 | 6 | 3.5 |
| | 2 | 7 | 4.5 |
| | 4 | 6 | 3.5 |
| | 3 | 4 | 2.5 |
| P06 Entry-Level Run | | | |
| Total Duration (min) | Stage (min) | Speed (km/h) | Speed (mph) |
| 15 | 2 | 4 | 2.5 |
| | 2 | 6 | 3.5 |
| | 5 | 7 | 4.5 |
| | 2 | 8 | 5.0 |
| | 2 | 6 | 3.5 |
| | 2 | 4 | 2.5 |
| P07 15-Min Easy Workout | | | |
| Total Duration (min) | Stage (min) | Speed (km/h) | Speed (mph) |
| 15 | 2 | 5 | 3.0 |
| | 2 | 7 | 4.5 |
| | 5 | 8 | 5.0 |
| | 2 | 9 | 5.5 |
| | 2 | 10 | 6.0 |
| | 2 | 5 | 3.0 |
| P08 30-Min Relaxing Jog | | | |
| Total Duration (min) | Stage (min) | Speed (km/h) | Speed (mph) |
| 30 | 2 | 4 | 2.5 |
| | 3 | 6 | 3.5 |
| | 5 | 7 | 4.5 |
| | 4 | 8 | 5.0 |
| | 2 | 7 | 4.5 |
| | 4 | 8 | 5.0 |
| | 5 | 7 | 4.5 |
| | 3 | 6 | 3.5 |
| | 2 | 4 | 2.5 |

| P09 30-Min Vigorous Run | | | |
|---|---|---|---|
| Total Duration (min) | Stage (min) | Speed (km/h) | Speed (mph) |
| 30 | 2 | 4 | 2.5 |
| | 3 | 6 | 3.5 |
| | 5 | 8 | 5.0 |
| | 10 | 10 | 6.0 |
| | 10 | 6 | 3.5 |
| P10 45-Min Challenging Run | | | |
| Total Duration (min) | Stage (min) | Speed (km/h) | Speed (mph) |
| 45 | 2 | 4 | 2.5 |
| | 2 | 6 | 3.5 |
| | 6 | 7 | 4.5 |
| | 2 | 9 | 5.5 |
| | 8 | 8 | 5.0 |
| | 2 | 9 | 5.5 |
| | 6 | 7 | 4.5 |
| | 2 | 9 | 5.5 |
| | 8 | 8 | 5.0 |
| | 2 | 9 | 5.5 |
| | 3 | 6 | 3.5 |
| | 2 | 4 | 2.5 |
| P11 45-Min Sweat Shred | | | |
| Total Duration (min) | Stage (min) | Speed (km/h) | Speed (mph) |
| 45 | 5 | 6 | 3.5 |
| | 25 | 8 | 5.0 |
| | 10 | 10 | 6.0 |
| | 5 | 6 | 3.5 |

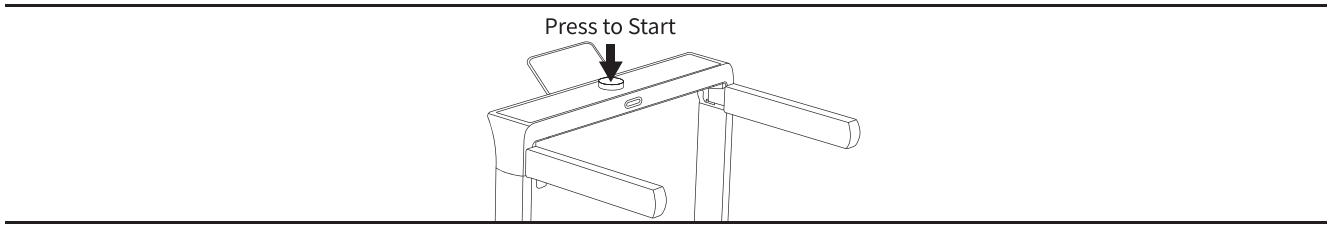
**Customized Programs(U01-U03):**
・Continuously press the "P" button to cycle through the customized programs (U01-U03);




・Rotate the SPEED DIAL to set the total workout duration (10 min by default, 5 - 99 min available);
**Caution:** The total duration will be split into 10 Stages automatically.
・Press the “M” button to enter Speed settings (1 km/h by default);
・Rotate the SPEED DIAL or press the Quick Speed Keys to set the speed for the first workout Stage;
・Tap the “M” button to confirm the speed;
・Set other speed levels for the next 9 workout Stages in the same way.

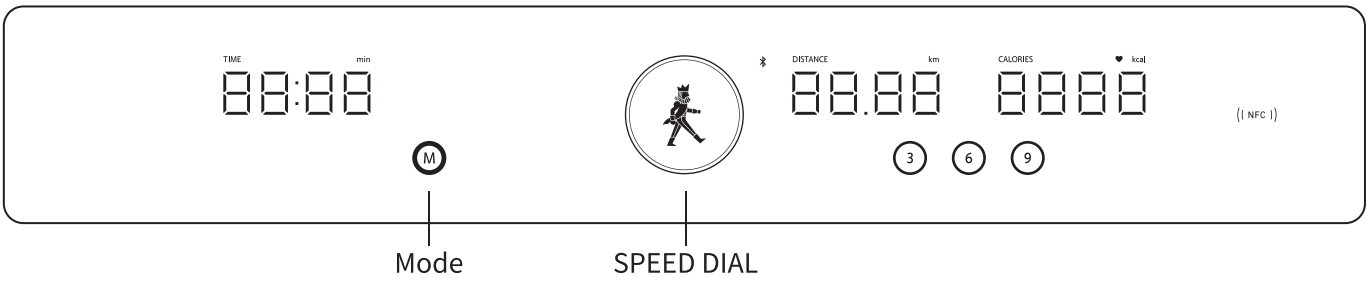



・**Run:** Press the SPEED DIAL to start exercising.



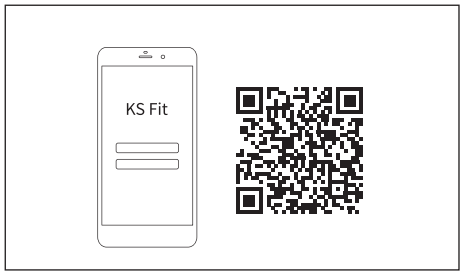

・**Speed Adjustment:** Workout speed varies by Stage indicated by a beep. Within each Stage, speed dial or quick speed keys are available to adjust speed, but it will automatically reset to the default value at the start of the next Stage.
・**End Workout:** Upon finishing all the Stages, the equipment will emit 6 beeps, slow down to a stop, show “End” and enter Wake mode after 5 seconds.

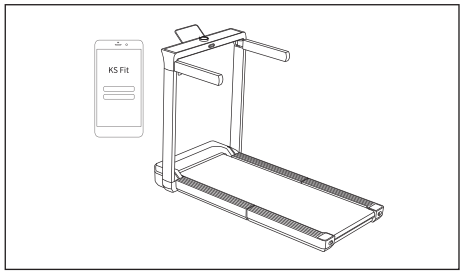
③ **Mode Settings**
• Continuously press “M” button after powering on to choose preferred menu such as Time, Distance or Calories;
• Rotate the SPEED DIAL to set workout time (5-99 min), distance (0.5-99.99 km) or calories (10-999 cal);
**Caution:** The default time, distance and calories are 15 min, 1 km and 50 calories respectively.
• Press the SPEED DIAL to start exercising. The equipment will enter countdown mode.
**Caution:** Speed Adjustment and End Workout operations follow the same procedures as Program settings.




## 08 How to connect the app

Elevate your workout experience with the KS Fit app. Real-time data tracking and personalized guidance help you reach your fitness goals faster.



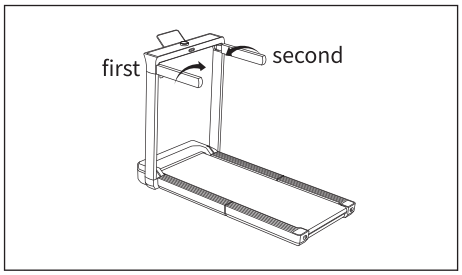




① Scan the QR code, download and install the KS Fit app.
② Bring your mobile phone close to the equipment.
③ Turn on Bluetooth on your phone (allow it to search for nearby devices) while turning on the switch on your equipment.
④ Open the KS Fit app and add your equipment.

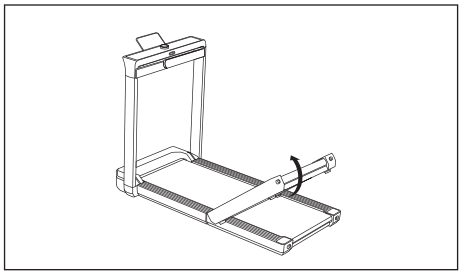
**Caution:**
• The equipment can only be added through the KS Fit app. If you've already connected it via Bluetooth settings, please remove it and add it again using the app.
• In case pairing fails, turn off the equipment, wait for 10 seconds and repeat step ② to ④.
• For safety, avoid connecting another phone to the equipment while it is in use.

## 09 How to fold the treadmill

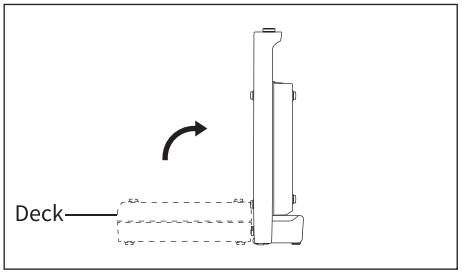
For your safety and to prevent damage to the equipment, always turn off the equipment and unplug both ends of the power cord before folding.



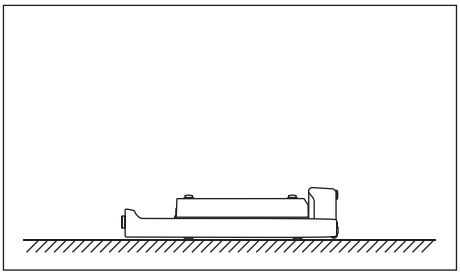

① Fold the left handle by pressing and holding the left release button, followed by the right handle.
**Caution:**The left handle must be folded prior to folding the right handle.



② Lift the rear running board until it is completely folded.



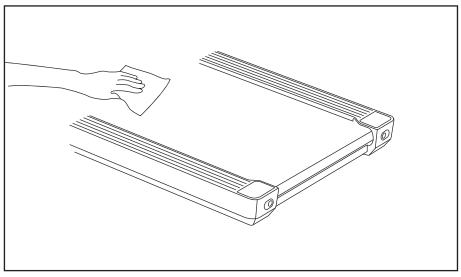

③ Fold the deck by holding the release handle and lifting it up until the equipment is completely folded.



④ Move the equipment to your desired spot and store it flat on a solid level surface.
**Caution:**
- Do not operate a folded equipment.
- Store the power cord properly for next use.

# 3. Care and Maintenance

For optimal performance and longevity, perform regular maintenance on your equipment from the following aspects. If you discover any damage or wear, stop using the equipment immediately and contact customer service or a qualified technician for repairs.



① Clean the equipment

・Power off the equipment and unplug the power cord.

・Add a small quantity of mild cleaner to a 100% cotton cloth, and wipe down the display panel, running belt, handrail, etc.

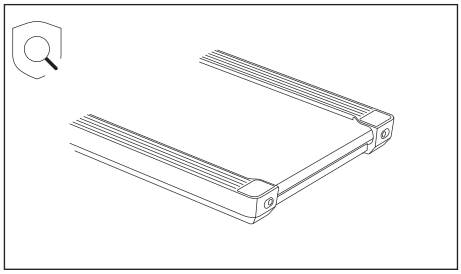
**Caution:**

・Do not spray the cleaner directly on the display panel or running belt.

・Do not use acidic or corrosive cleaner.

・Do not wipe under the running belt.

・After a period of exercise, dust and stains may appear on the belt and on the floor behind the equipment. This is normal and can be simply wiped clean.

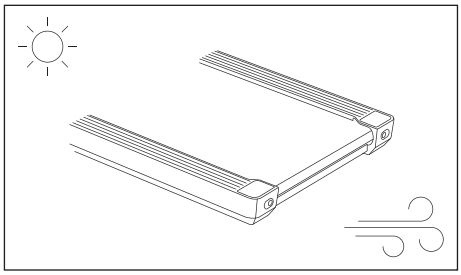


② Check the equipment

・Check the power cord. If any damage and wear is found, stop using it and replace the power cord immediately.

・Check the running belt. If it is not centered, too tight or too loose, adjust the running belt (see P.18_Troubleshooting_ “③ Symptom” ).

**Caution:**If any replacement is needed, use the components designated by the manufacturer.



③ Keep cool and dry

・Keep the equipment in a cool and dry condition.

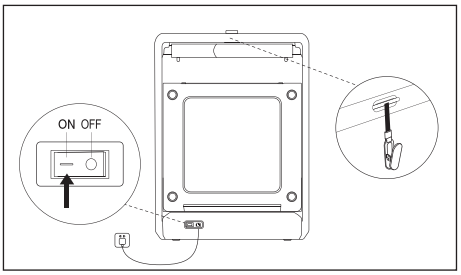
**Caution:** Do not use the equipment outdoors or in areas of high humidity or extreme temperature changes.

・Allow the equipment to cool down for 20 minutes after 2 hours of use.

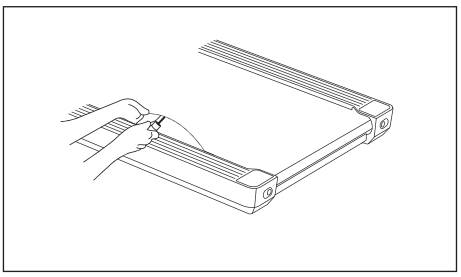
**Caution:** Do not use the equipment continuously for more than 2 hours.

# 4. Troubleshooting

Most malfunctions can be solved by the following steps. If any issues are found during use, stop using the equipment immediately and try to solve them as instructed below.

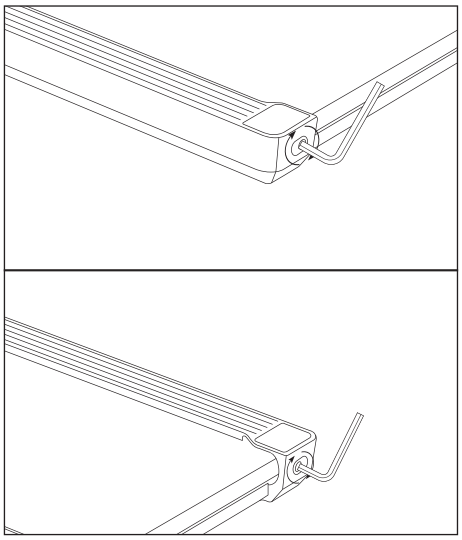



① Symptom: The power cannot be turned on / The power is off during use
- Ensure both ends of the power cord are plugged in.
- Make sure the power switch is turned on.



② Symptom: The running belt is noisy and moves unevenly
- Power off the equipment and unplug both ends of the power cord.
- Gently lift up the rear running board, raise the running belt, and apply the silicone oil in a “Z” shape at the center of the running board.
- Power on the equipment and try again.

**Caution:**
- Silicone oil doesn't need to be applied on the entire running board as it will naturally spread during use.
- 5-10 ml of silicone oil is required for each lubrication. Excess may cause slipping.



③ Symptom: Running belt is off center or slipping

**Note:** There are two gaps on the left and right sides of the plastic shell at the front of the running belt. The running belt should be kept running in the center position. When the running belt is offset to the left or right side of the white mark on the edge, it should stop the movement and adjust the running to the center position.
- When the running belt is off center:

Gently lift the rear running board and adjust the running belt manually (see P05 “How to unfold the treadmill” _Step ③).
- If the running belt still deviates, adjust it with the Allen Key supplied by the following steps:

a. Running belt goes to the left: turn the left adjustment hole screw clockwise by 1/4 turn.
b. Running belt goes to the right: turn the right adjustment hole screw clockwise by 1/4 turn.
c. Running belt is slipping: turn the left and right adjustment hole screws clockwise for 1/2 turn at the same time.
After each adjustment, run the equipment at a speed of 3-4 km/h (1.95-2.5 mph) for 1-2 minutes to verify adjustment. Repeat adjustments if needed.
**Caution:** If the running belt is too tight or too loose, it will affect the performance of the equipment and damage the running belt.

④ Error code description

In case of a malfunction, the display panel will show an error code as below. Turn off and restart the equipment to see if the error code disappears. If it still persists, contact the customer service for assistance. Be sure to have your product model and serial number ready which can be found on the nameplate (see cover).

E01 Software overcurrent
E02 Hardware overcurrent
E03 IPM module overheating
E04 Undervoltage protection
E05 Overvoltage protection
E06 Motor phase loss protection
E07 Motor locked-rotor protection
E09 Motor unable to start
E12 Motor overcurrent protection
E13 Overload protection
E14 Hall signal missing
E15 Communication fault
E16 Module connection error

# 5. Exercise Tips

## Exercise Intensity

Whether your goal is to burn fat or improve cardiovascular fitness, exercising at the appropriate intensity is key to achieving results. You can use your heart rate as a guide to find the right intensity level. The table shows recommended heart rate zones for fat burning and cardiovascular fitness, for reference purposes only.

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 |

To find the appropriate intensity level, locate your age at the bottom of the chart (rounding to the nearest ten). The lowest number is the fat-burning heart rate, the middle number is the maximum fat-burning heart rate, and the highest number is the heart rate for improving cardiovascular fitness (it is recommended to wear a heart rate monitor during exercise to ensure efficiency, which requires additional purchase).

Burning Fat - To effectively use fat as an energy source, you must engage in low-intensity exercise for a sustained period of time. During the first few minutes of exercise, your body will use glycogen as energy. Only after the initial few minutes of exercise does your body begin to use stored fat as energy. If your goal is to burn fat, adjust your exercise intensity until your heart rate is close to the lowest value in your training zone.

## Exercise Guide

Before engaging in exercise be sure to consult your doctor.
Warm-up: It is recommended to warm up for 5-10 minutes before exercising, fully mobilizing joints and stretching before starting low-intensity exercise.
Exercise: It is recommended to exercise for 20-30 minutes, maintaining exercise intensity within the training range (during the first few weeks of training, exercise time should be kept within 20 minutes), and breathing should be kept even during exercise.
Cool-down: It is recommended to stretch for 5-10 minutes after exercising, which can improve joint flexibility and muscle extensibility, and prevent exercise injuries.

## Exercise Frequency

To maintain or improve your physical condition, complete three training sessions per week with at least one day of rest between each session. After several months of regular exercise, if necessary, you can complete up to five sessions per week. Remember, the key to success is to make exercise a frequent and enjoyable part of your daily life.

# 6. Trademark and Legal Declaration

Various patents relating to the Kingsmith WalkingPad Treadmill series are developed and copyrighted by Beijing Kingsmith Technology Co., Ltd. ("Kingsmith" for short). Without the written permission of Kingsmith, any organization or individual shall not copy or distribute all or any part of this User Manual and shall not use the patents contained thereof. This User Manual, as far as possible, has included various latest function introductions and operational instructions at the time of being printed.
Nevertheless, there might be discrepancies between the purchased Treadmill and those described herein due to a continuous optimization in functions and designs. Therefore, the actual Treadmill shall prevail in case of any deviations in color and appearance.

# 7. Regulatory Compliance Information

## WEEE Disposal and Recycling Information



All products bearing this symbol are waste electrical and electronic equipment (WEEE as in directive 2012/19/EU) which should not be mixed with unsorted household waste. Instead, you should protect human health and the environment by handing over your waste equipment to a designated collection point for the recycling of waste electrical and electronic equipment, appointed by the government or local authorities. Correct disposal and recycling will help prevent potential negative consequences to the environment and human health. Please contact the installer or local authorities for more information about the location as well as terms and conditions of such collection points.

## EU Declaration of Conformity

CE

Hereby, Beijing Kingsmith Technology Co., Ltd. declares that the radio equipment type [WP500B4] is in compliance with Directive 2014/53/EU. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address: https://de.walkingpad.com/pages/weitere-informationen

## UKCA Declaration of Conformity

UK CA

Hereby, Beijing Kingsmith Technology Co.,Ltd. declares that the radio equipment type [WP500B4] is in compliance with Radio Equipment Regulations 2017. The full text of the UKCA declaration of conformity is available at the following internet address: https://uk.walkingpad.com/pages/other-information

## UKCA PSTI Statements of Compliance

Hereby, Beijing Kingsmith Technology Co.,Ltd. declares that the radio equipment type [WP500B4] is in compliance with The Product Security and Telecommunications Infrastructure (Security Requirements for Relevant Connectable Products) Regulations 2023. The full text of the PSTI declaration of conformity is available at the following internet address: https://uk.walkingpad.com/pages/other-information

# Precauciones de seguridad

Gracias por elegir la cinta para correr KINGSMITH WalkingPad (en adelante, "el equipo", "el producto", etc.). Para asegurar una comprensión completa y utilizar este producto correctamente, lea atentamente las siguientes instrucciones antes de usarlo.

El equipo está destinado para uso residencial.

**PELIGRO**- PARA REDUCIR EL RIESGO DE DESCARGA ELÉCTRICA:
Desenchufe siempre el aparato de la toma de corriente inmediatamente después de usarlo y antes de limpiarlo.

**ADVERTENCIA**- Este aparato puede ser utilizado por niños a partir de 8 años y por personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas o con falta de experiencia y conocimiento si han recibido supervisión o instrucciones sobre utilizar el aparato de forma segura y comprender los peligros que implica. Los niños no deben jugar con el aparato. Los niños no deben realizar la limpieza ni el mantenimiento sin supervisión. Este aparato no está diseñado para que lo utilicen personas (incluidos niños) con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas, o con falta de experiencia y conocimiento, a menos que hayan recibido supervisión o instrucciones sobre el uso del aparato por parte de una persona responsable de su seguridad. Asegúrese de que los niños no jueguen con el aparato.

**ADVERTENCIA**- Almacenar el aparato en posición plana. Mantenga a los niños pequeños alejados de esta máquina en todo momento.
El contacto con la superficie en movimiento puede provocar graves quemaduras por fricción.

**ADVERTENCIA**- PARA REDUCIR EL RIESGO DE QUEMADURAS, INCENDIO, DESCARGA ELÉCTRICA O LESIONES A PERSONAS:

1) Nunca se debe dejar el aparato desatendido cuando está enchufado. Desenchúfelo de la toma de corriente cuando no esté en uso y antes de poner o quitar piezas.
2) No lo utilice debajo o cerca de una manta o almohada. Puede calentarse excesivamente y provocar fuego, descargas eléctricas o lesiones personales.
3) El aparato solo debe ser utilizado por personas adultas sanas y físicamente aptas. Es necesaria una estrecha supervisión cuando este aparato esté siendo utilizado por niños, inválidos o personas discapacitadas o se utilice cerca de ellos.
4) El aparato está destinado únicamente para uso residencial y privado. No lo utilice en entornos comerciales o comerciales ligeros, ni en exteriores ni con fines de tratamiento médico.
5) Nunca use este aparato si tiene un cable o enchufe dañado, si no funciona correctamente, si se ha caído o dañado o si se ha caído al agua. Póngase en contacto con el servicio de atención al cliente para su examen y reparación. No utilice accesorios no recomendados por el fabricante.
6) No transporte este aparato por el cable de alimentación ni utilice el cable como asa.
7) Mantenga el cable alejado de fuentes calientes.
8) Nunca deje caer ni introduzca ningún objeto en ninguna abertura.
9) Conecte este aparato únicamente a una toma de corriente debidamente conectada a tierra.
10) No lo use donde se estén usando productos en aerosol (spray) o donde se esté administrando oxígeno.
11) Para desconectar, gire todos los controles a la posición de apagado y, a continuación, retire el enchufe de la toma de corriente.
12) Si no se siente bien, deje de hacer ejercicio inmediatamente y consulte a un médico para evitar daños a su salud.
13) Asegúrese de que haya una distancia de al menos 2000 × 1000 mm detrás del equipo y una distancia de al menos 600 mm a ambos lados.
14) Utilice ropa deportiva adecuada cuando use el equipo y haga ejercicio adecuándose a su forma física. No haga ejercicio descalzo ni únicamente con calcetines.
15) No vista prendas sueltas o que cuelguen mientras esté utilizando el producto.
16) No se ponga de pie ni pise en la parte frontal del aparato.
17) No utilice este equipo con mascotas ni cerca de ellas.
18) No camine hacia atrás sobre el equipo para garantizar la estabilidad.
19) Las personas mayores, niños y mujeres embarazadas deben utilizar este dispositivo con precaución. Consulte a un médico y obtenga orientación pertinente antes de utilizar este aparato.
20) No pliegue el aparato cuando esté encendido. De lo contrario, podría afectar la vida útil del producto y generar otros riesgos de seguridad. No ponga en marcha el aparato cuando esté plegado.
21) Guarde el aparato según las instrucciones del manual para mayor seguridad.

22) No suba ni baje de este equipo cuando esté en funcionamiento para evitar accidentes.
23) No exceda el peso máximo especificado del usuario.
24) No exponga este equipo a la luz solar directa. Manténgalo en un lugar fresco y seco.
25) No utilice el equipo en un ambiente húmedo o bajo la lluvia, ya que no es resistente al agua.
26) No exceda el tiempo de uso recomendado. Deje que el equipo se enfríe durante 20 minutos antes de reiniciarlo.
27) Para un rendimiento y estabilidad óptimas utilice el aparato sobre una superficie sólida nivelada y asegúrese de que no hay obstáculos bajo él.
28) El valor del nivel de presión acústica de emisión ponderado A en el oído del entrenador es de unos 57 dB(A). La emisión de ruido bajo carga es mayor que sin carga.
29) Un entrenamiento incorrecto o excesivo puede resultar perjudicial para la salud.
30) **¡ADVERTENCIA!** Los sistemas de control de frecuencia cardíaca pueden ser inexactos. El ejercicio excesivo puede provocar lesiones graves o la muerte. Si siente que se va a desmayar, deje de hacer ejercicio inmediatamente.
31) En caso de emergencia, retire la llave de seguridad para detener el equipo. Sujétese a las asas y pise las tiras laterales antideslizantes hasta que el equipo se detenga por completo.
32) Nuestra empresa no es responsable de lesiones personales ni de pérdidas materiales causadas por el uso inadecuado de este producto. Nos reservamos el derecho de actualizar, revisar o cancelar el manual del usuario y las instrucciones relacionadas sin previo aviso.

ADVERTENCIA:

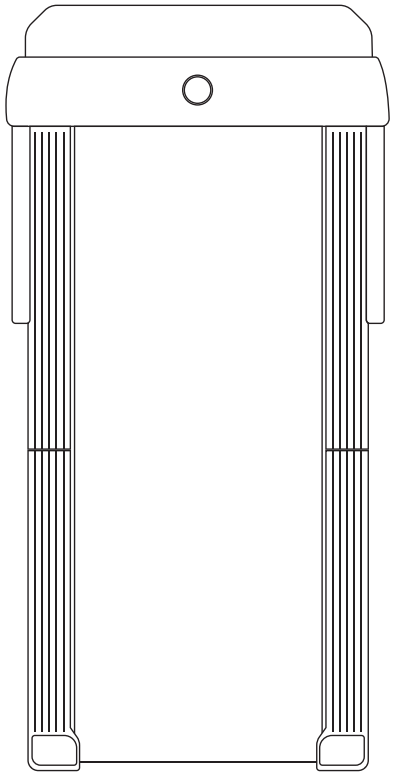
Deben examinarse regularmente los daños y el desgaste en este equipo para mantener su nivel de seguridad. Esto incluye componentes como la correa y el motor. Si detecta algún componente defectuoso, sustitúyalo inmediatamente. No utilice el equipo hasta que no se haya completado la reparación. Preste especial atención a los componentes más susceptibles al desgaste, como la correa y el motor. Estos componentes deben inspeccionarse con más frecuencia y sustituirse cuando sea necesario.

# Contenido

1. Introducción del producto ..... 23
2. Operación y ajuste ..... 25
3. Cuidado y mantenimiento ..... 37
4. Solución de problemas ..... 38
5. Consejos para hacer ejercicio ..... 39
6. Marca registrada y declaración legal ..... 40
7. Información de cumplimiento normativo ..... 40

# 1. Información básica sobre el producto

Desembale el producto y compruebe el contenido del interior. Si hay algún daño o faltan piezas, contacte con el vendedor.



Cinta para correr

## 01 Especificaciones técnicas

| | | | |
|---|---|---|---|
| Nombre del producto | Cinta de correr motorizada | Tamaño de la cinta | 51,9 × 19,6 pulgadas<br>1320 mm × 500 mm |
| Modelo | WP500B4 | | |
| Rango de velocidad | 1-10 mph 1-16 km/h | Tamaño desplegado | 60,8 × 30,4 × 41,5 pulgadas |
| Peso máximo del usuario | 136 kg / 300 lb | | 1545 mm × 773 mm × 1056 mm |
| Peso neto | 54 kg / 119 lb | Tamaño plegado | 9,6 × 30,4 × 41,5 pulgadas |
| Tensión nominal | 220-240 V~ | | 246 mm × 773 mm × 1056 mm |
| Frecuencia nominal | 50/60 Hz | Clase | HC |
| Potencia nominal | 1125 W | Rango de edad | 14 años y más |

## 02 Lista del contenido



Cable de alimentación



Soporte para teléfono



Llave de seguridad



Llave Allen



Aceite de silicona

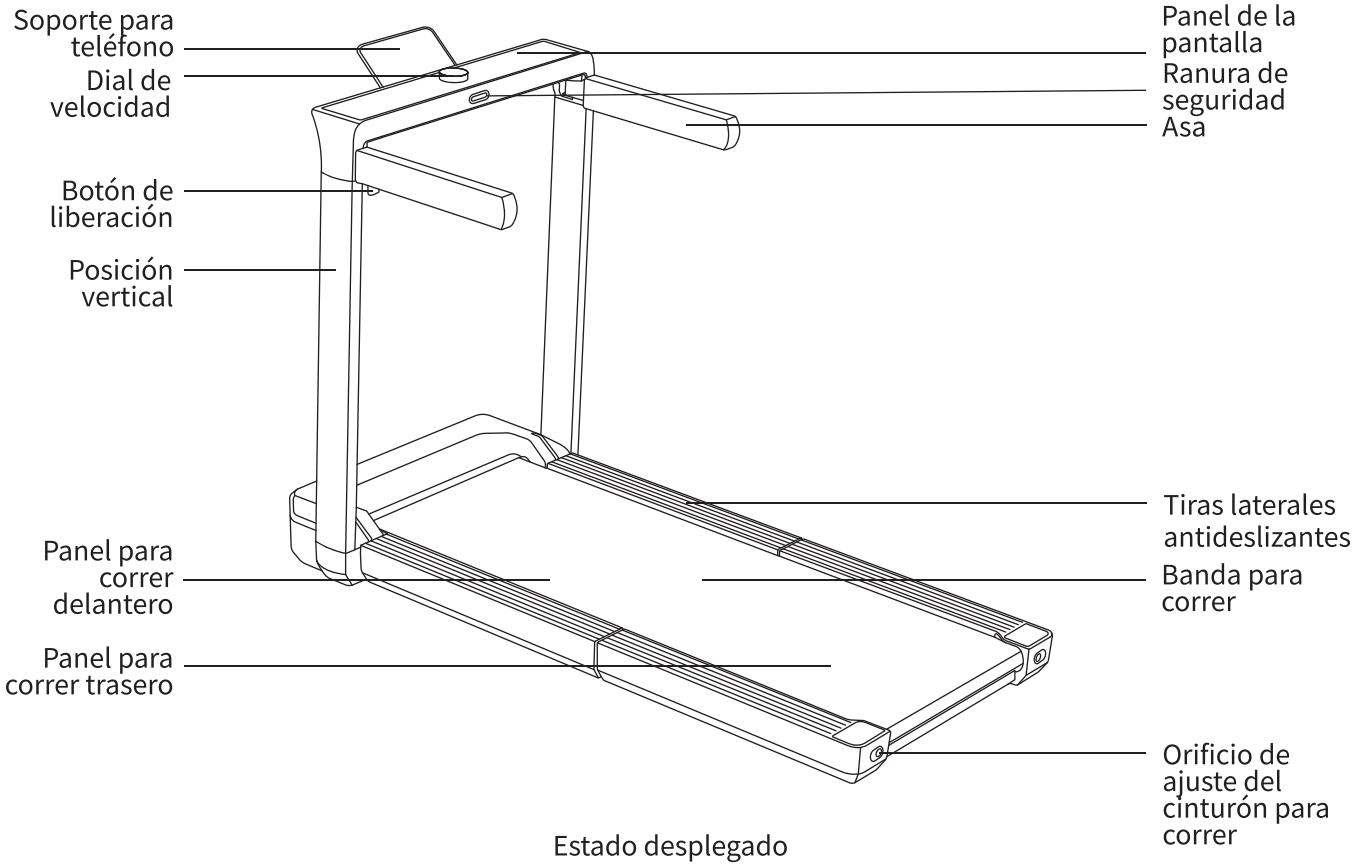


Manual del usuario

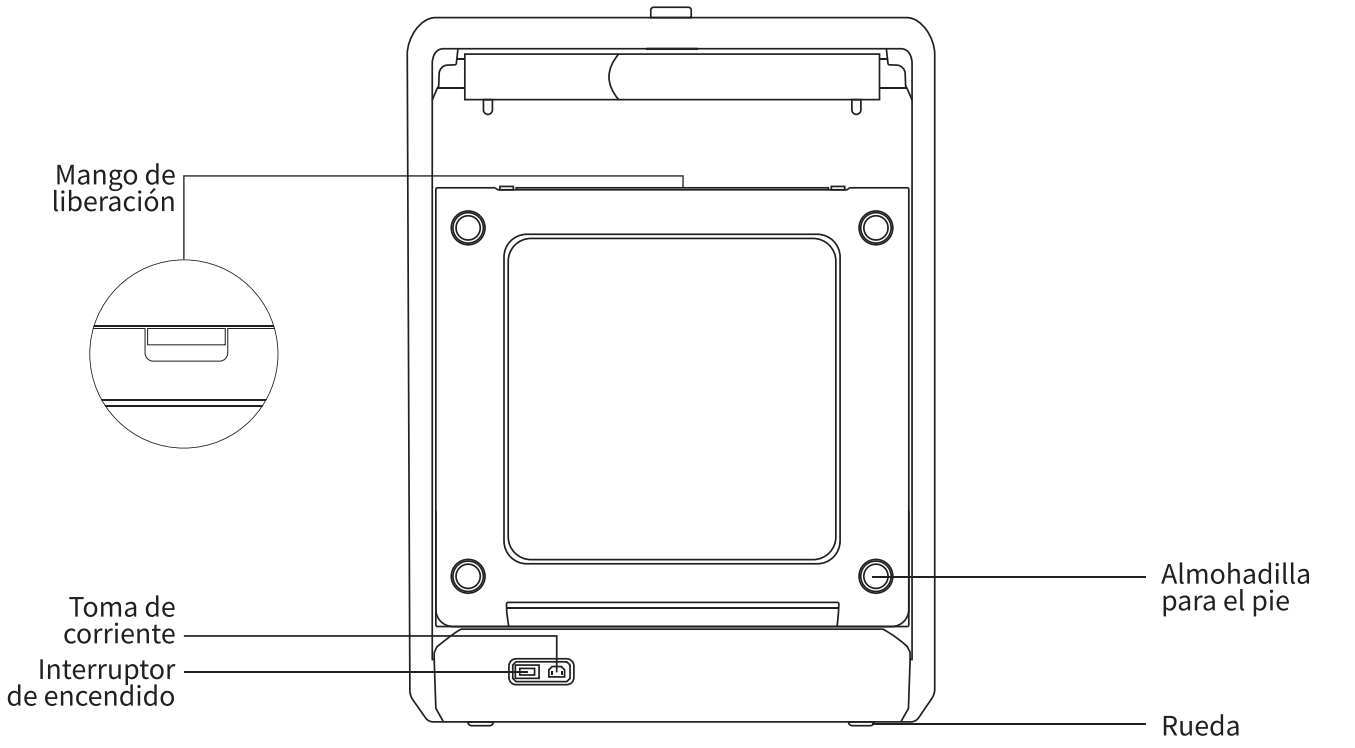
Energía de radiofrecuencia y radiotransmisión

| Especificación de RF | Frecuencia de trabajo | Potencia de salida máxima |
|---|---|---|
| Bluetooth | 2400-2483,5 MHz | 0,71 dBm（EIRP） |

## 03 Nombre de las piezas




Estado desplegado

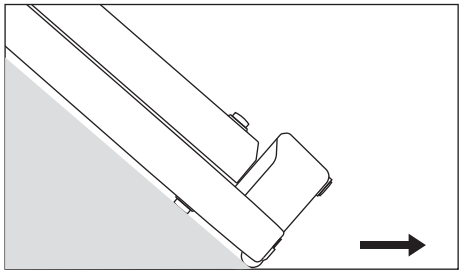



Estado plegado

# 2. Operación y ajuste

## 01 Cómo mover la cinta de correr

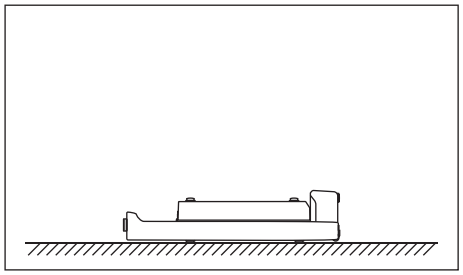
Antes de mover el equipo, asegúrese de que el interruptor esté apagado, el cable de alimentación esté desenchufado y guardado de forma segura y que los mangos y el panel para correr estén completamente plegados.



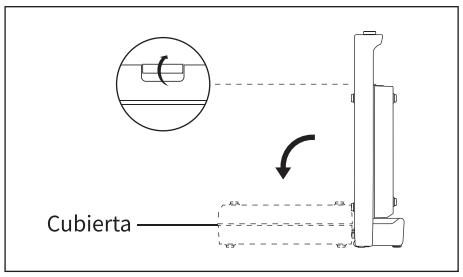
① Levante el equipo por el área debajo del panel de la pantalla y muévalo a la ubicación deseada.
**PRECAUCIÓN:**
• Evite tocar la banda para correr para evitar daños o lesiones.
• Evite mover el equipo sobre suelos irregulares para garantizar la estabilidad.
• Mantenga un ángulo adecuado entre el equipo y el suelo para evitar la fricción cuando se mueva.

## 02 Cómo desplegar la cinta de correr

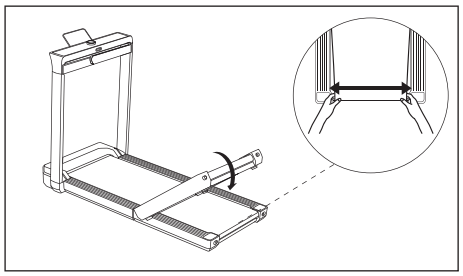
Antes de desplegar el equipo, asegúrese de que el área libre detrás del equipo sea de al menos 2000 × 1000 mm, y el área libre a cada lado sea de al menos 600 mm.



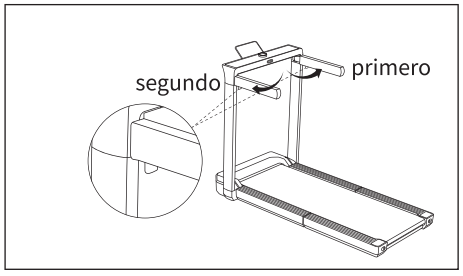
① Coloque el equipo sobre una superficie sólida y nivelada.
**PRECAUCIÓN**: Evite alfombras o tapetes gruesos, ya que podrían hacer que el equipo fuera menos estable.




② Despliegue la cubierta sosteniendo el mango de liberación, empujándolo hacia delante y levantándolo hacia usted.

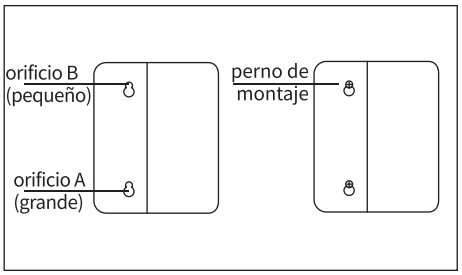


③ Despliegue el panel para correr trasero. **Centre** la **banda para correr** ajustando **manualmente** sus **extremos delantero** y **trasero**. Pulse hacia abajo el panel para correr trasero para que quede completamente plano. Si no está nivelado con el suelo, gire la almohadilla para los pies para ajustarla.
**PRECAUCIÓN:**
• El panel para correr trasero se puede presionar con fuerza con la mano sin dañar el equipo.
• Es posible que escuche un fuerte sonido parecido a una succión al desplegar el estribo y sienta un ligero espacio al pisar la banda rodante. Estos son normales y desaparecerán con el uso continuo.




④Despliegue el mango derecho manteniendo pulsado primero el botón de liberación derecho, seguido por el mango izquierdo.
**PRECAUCIÓN**: El mando derecho debe desplegarse antes de desplegar el mango izquierdo.

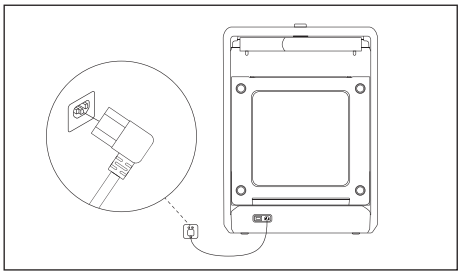
## 03 Cómo instalar el soporte del teléfono



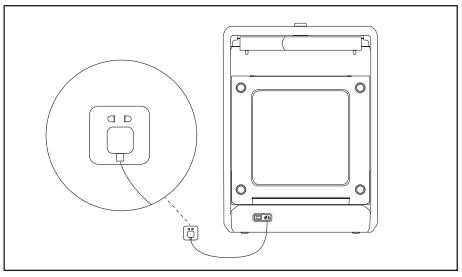

① Alinee el orificio A (grande) con el perno de montaje y deslice el soporte del teléfono en el orificio B (pequeño) hasta que encaje en su lugar.
**PRECAUCIÓN**: Para quitar el soporte del teléfono, deslícelo desde el orificio B (pequeño) al orificio A (grande).

## 04 Cómo enchufar el cable de alimentación

Este producto debe estar conectado a tierra cuando esté en uso y nuestro equipo cumple con el requisito de conexión a tierra. Si hay un mal funcionamiento o daño, la conexión a tierra puede proporcionar un camino con la menor resistencia para la corriente eléctrica, reduciendo el riesgo de descarga eléctrica.



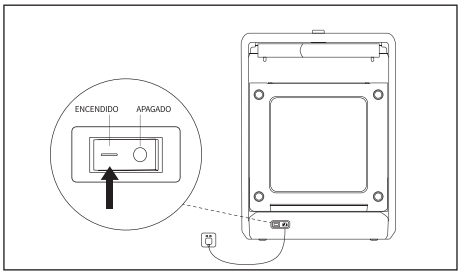
① Introduzca el extremo del cable de alimentación del equipo en la toma de corriente del producto.



② Introduzca el extremo del cable de alimentación que va a la toma de corriente de pared en la toma de corriente.
**PRECAUCIÓN:**
• No modifique el enchufe suministrado con el producto. Si el enchufe no es adecuado para la toma de corriente, haga que un electricista calificado instale una toma de corriente apropiada.
• Si el cable de alimentación está dañado, sustitúyalo por el cable de alimentación designado por el fabricante.

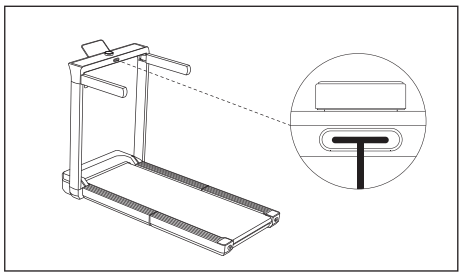
## 05 Cómo se enciende

Si el equipo está expuesto a un ambiente frío, deje que vuelva a la temperatura ambiente antes de encenderlo. De lo contrario, los componentes del equipo podrían dañarse.

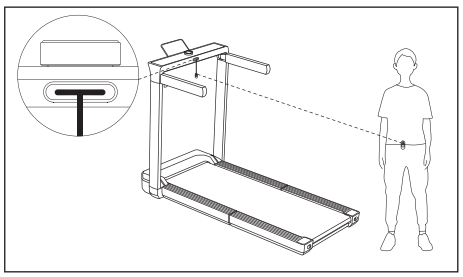



① Active el interruptor de encendido hasta que escuche un pitido y vea que el panel se ilumina.

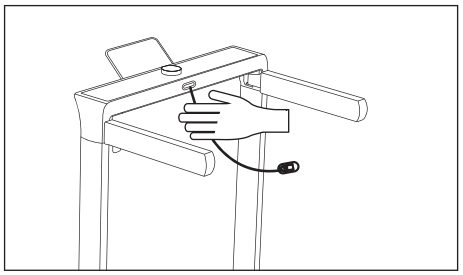
## 06 Cómo utilizar la llave de seguridad



① Introduzca la llave de seguridad en la ranura de seguridad para poner en marcha la cinta para correr.
**PRECAUCIÓN**: Por motivos de seguridad, el equipo no puede arrancar sin la llave de seguridad.



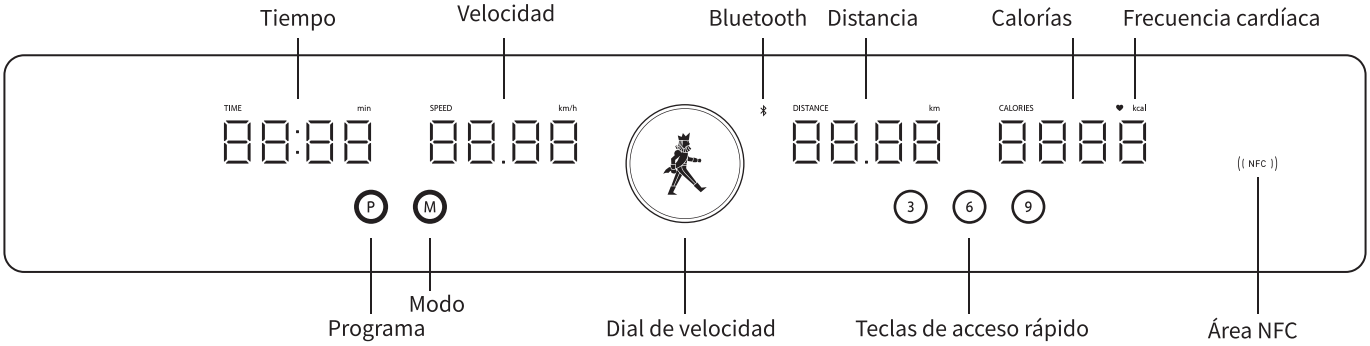
② Fije el cordón de la llave de seguridad a su ropa a la altura de la cintura.

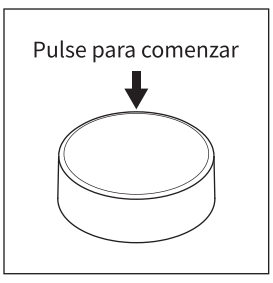


③ En caso de emergencia, retire la llave de seguridad para detener el equipo. Sujétese de la barandilla y pise las tiras laterales antideslizantes hasta que el equipo se detenga por completo.
**Advertencia:**
• Tenga cuidado al retirar la llave de seguridad, ya que el equipo se detendrá repentinamente.
• Retire la llave de seguridad cuando no esté en uso y guárdela fuera del alcance de los niños.

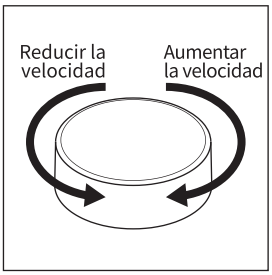
## 07 Cómo utilizar el panel de la pantalla

**① Funcionamiento básico**
**Encender**: Encienda el interruptor. El panel de la pantalla mostrará el tiempo, la velocidad, la distancia y las calorías.

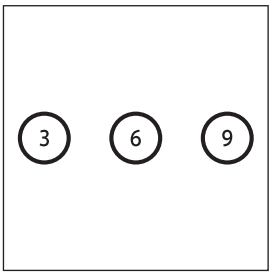


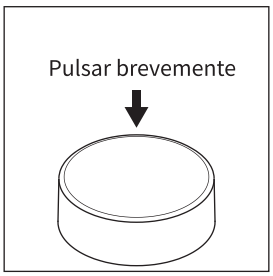

**Correr**: Póngase de pie sobre la banda para correr y pulse el DIAL DE VELOCIDAD. Después de una cuenta regresiva de 3 segundos, el equipo comenzará a moverse a 1 km/h.
**Precaución:**
• Por seguridad, el equipo se detendrá automáticamente después 60 segundos sin uso. La función "Parada sin carga" está desactivada de forma predeterminada, pero se puede activar en la aplicación KS Fit (Motion > Settings).
• Asegúrese de que la llave de seguridad esté insertada. De lo contrario, el equipo no se moverá.



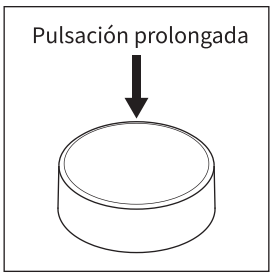

**Aumentar/reducir velocidad**: Gire lentamente el DIAL DE VELOCIDAD hacia la derecha para aumentar la velocidad o hacia la izquierda para reducirla mientras el equipo está en movimiento.




**Teclas de velocidad de acceso rápido**: Pulse para establecer su velocidad instantáneamente a 3, 6 o 9 km/h.
**Advertencia**: Los principiantes no deben correr a 9 km/h debido al mayor riesgo de lesiones.
**Precaución**: En el sistema imperial, 3/6/9 indica velocidades de 3, 6 y 9 mph respectivamente.




**Pausar entrenamiento**: Pulse el DIAL DE VELOCIDAD mientras la cinta para correr está en movimiento. El equipo reducirá su velocidad y mostrará "Stop". Cuando el equipo se detiene, el mensaje "Stop" desaparece.
**Precaución**: Para reanudar el entrenamiento, pulse nuevamente el DIAL DE VELOCIDAD y los datos del entrenamiento continuarán acumulándose.

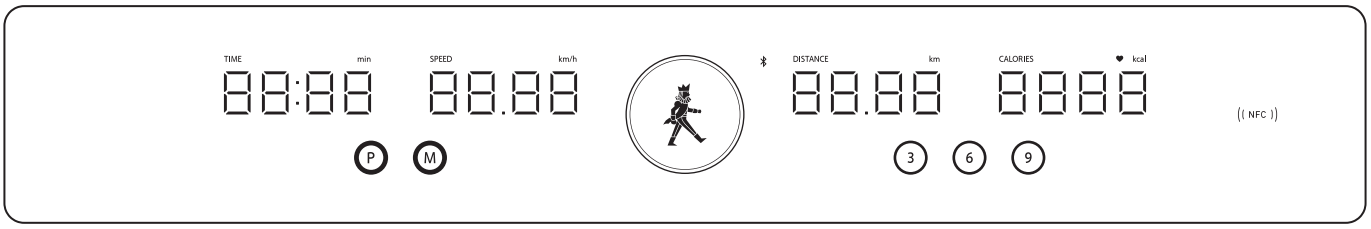



**Finalizar el entrenamiento**: Pulse el DIAL DE VELOCIDAD durante 2 segundos o espero 10 minutos después de pausar el entrenamiento, los datos se restablecerán.

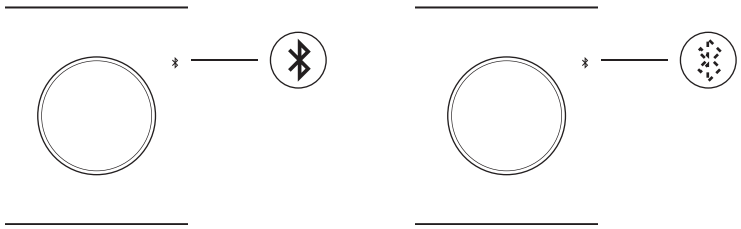
**Suspensión**: Mantenga pulsado el DIAL DE VELOCIDAD durante 2 segundos o deje el equipo inactivo durante 10 minutos después de finalizar el entrenamiento; el panel de de la pantalla se apagará.
**Precaución**: Para reactivar el equipo del modo de suspensión, pulse cualquier botón del panel de la pantalla.



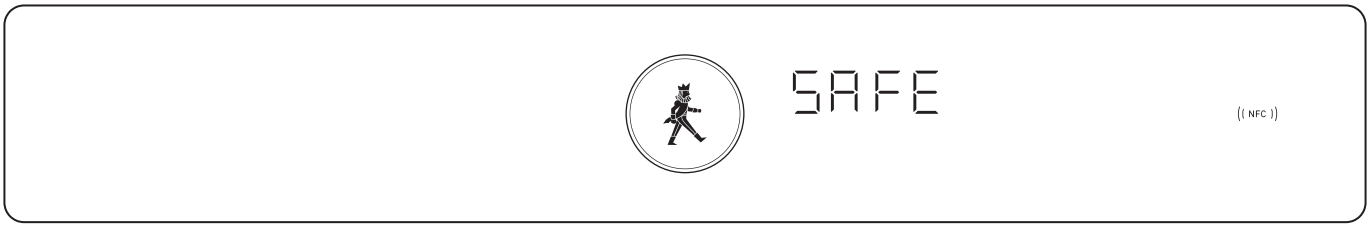
**Cambio de unidad métrica/imperial**: Reinicie el equipo, conecte la aplicación KS Fit, toque "ME" > "Settings" > "Unit Settings", elija "Metric" o "Imperial" y reinicie el equipo nuevamente.



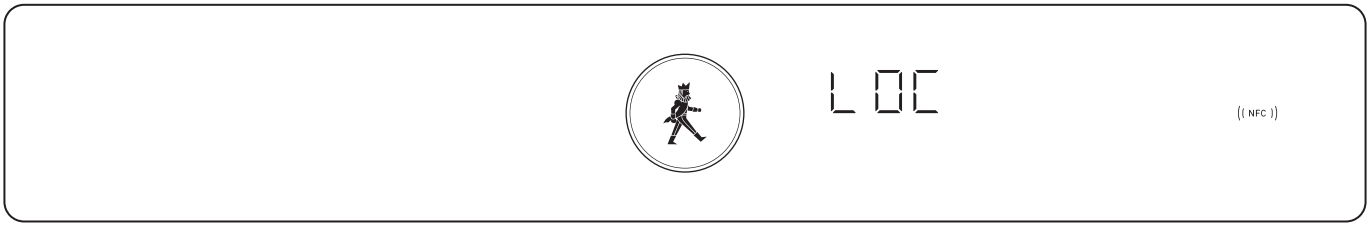

**Conexión de la aplicación**: La luz de Bluetooth parpadea cuando el equipo no está conectado a la aplicación y permanece fija cuando está conectado.



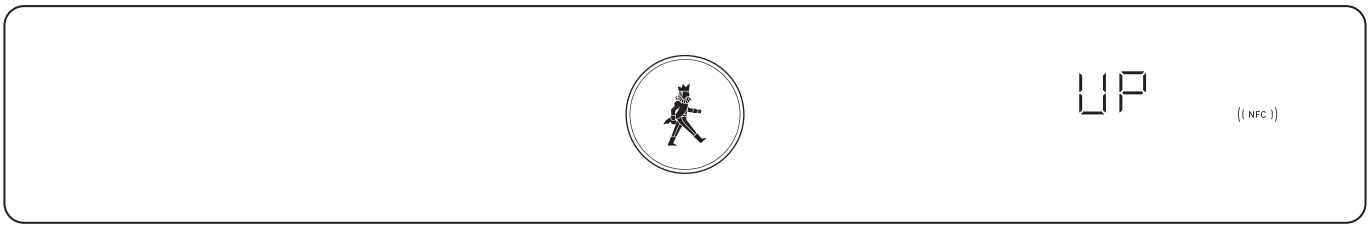
**Llave de seguridad**: Sin la llave de seguridad insertada, el panel mostrará "SAFE". Introduzca la llave de seguridad para borrar el mensaje "SAFE" y utilizar el equipo.




**Bloqueo infantil**: Con el bloqueo infantil habilitado en la aplicación KS Fit, el equipo no se iniciará y el panel mostrará "LOC". Desactive el bloqueo infantil en la aplicación para borrar el mensaje "LOC" y utilizar el equipo.



**Actualizando**: Cuando se está actualizando el firmware, en el panel de la pantalla parpadea "UP" y el equipo no puede iniciarse. Espere hasta que se complete la actualización y el mensaje desaparezca.
**Precaución**: No apague mientras el equipo se esté actualizando.




**Frecuencia cardíaca**: El indicador de frecuencia cardíaca permanece encendido cuando la aplicación KS Fit está conectada a su Apple Watch y se apaga cuando no está conectada.



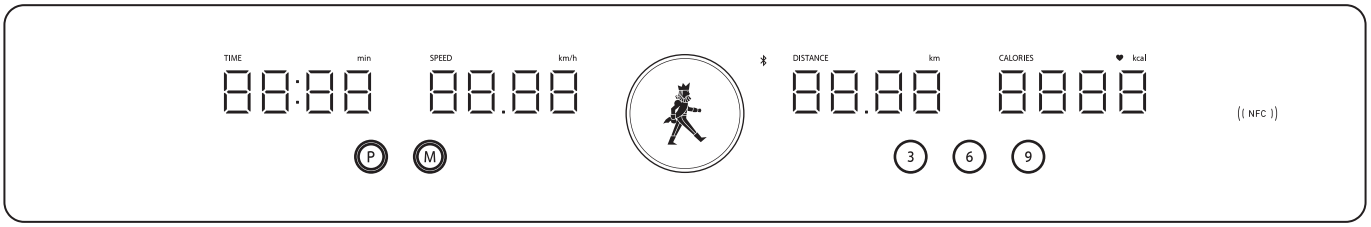

Conectada




Desconectada

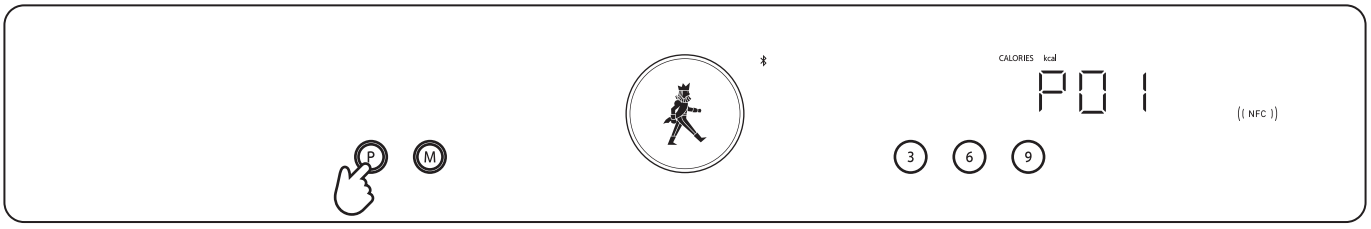
② **Ajustes del programa**

**Encender**: Encienda el interruptor de encendido para activar el equipo hasta que las cuatro ventanas muestren 00: 00.




**Programas predeterminados (P01-P11):**

• Pulse continuamente el botón "P" para recorrer los programas predeterminados (P01-P11);



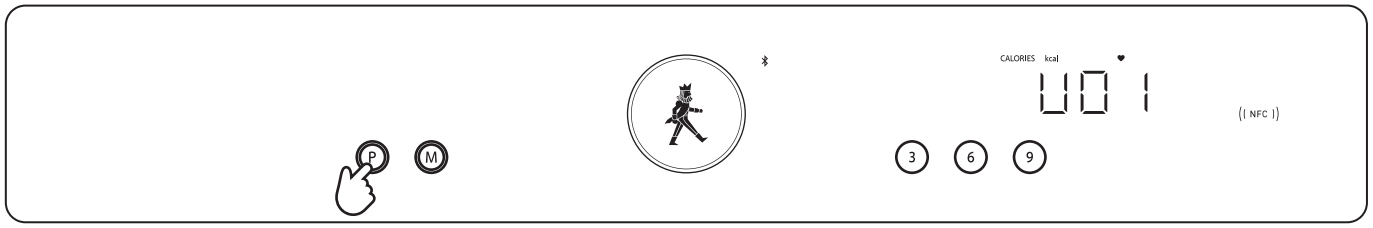

• Pulse el DIAL DE VELOCIDAD para elegir un programa de entrenamiento basado en el tiempo y la velocidad ilustrados a continuación y comenzar a hacer ejercicio.

| P01 Paseo por fragmentos | | | |
|---|---|---|---|
| Duración total (min) | Etapa (min) | Velocidad (km/h) | Velocidad (mph) |
| 15 | 3 | 4 | 2,5 |
| | 3 | 6 | 3,5 |
| | 3 | 5 | 3 |
| | 3 | 6 | 3,5 |
| | 3 | 4 | 2,5 |
| P02 Paseo matutino | | | |
| Duración total (min) | Etapa (min) | Velocidad (km/h) | Velocidad (mph) |
| 20 | 4 | 4 | 2,5 |
| | 4 | 5 | 3 |
| | 4 | 6 | 3,5 |
| | 4 | 5 | 3 |
| | 4 | 4 | 2,5 |
| P03 Paseo de mediodía | | | |
| Duración total (min) | Etapa (min) | Velocidad (km/h) | Velocidad (mph) |
| 30 | 4 | 4 | 2,5 |
| | 7 | 5 | 3 |
| | 6 | 6 | 3,5 |
| | 2 | 7 | 4,5 |
| | 7 | 5 | 3 |
| | 4 | 4 | 2,5 |
| P04 Paseo después de la cena | | | |
| Duración total (min) | Etapa (min) | Velocidad (km/h) | Velocidad (mph) |
| 40 | 4 | 4 | 2,5 |
| | 10 | 5 | 3 |
| | 18 | 6 | 3,5 |
| | 19 | 7 | 4,5 |
| | 27 | 6 | 3,5 |
| | 28 | 7 | 4,5 |
| | 36 | 6 | 3,5 |
| | 40 | 4 | 2,5 |

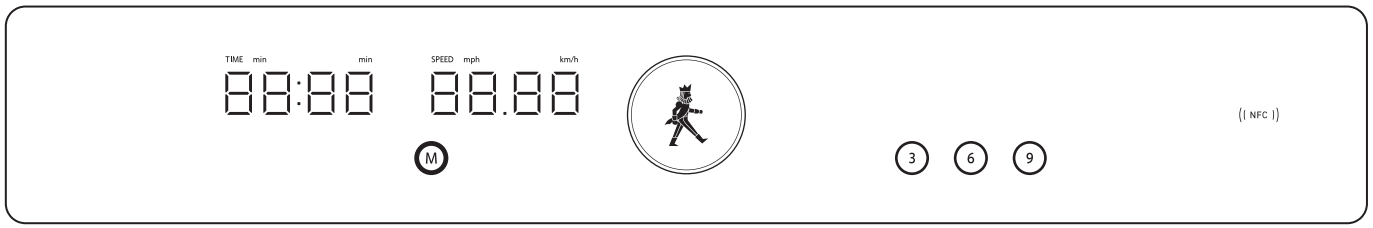
| P05 Caminata rápida de 30 minutos | | | |
|---|---|---|---|
| Duración total (min) | Etapa (min) | Velocidad (km/h) | Velocidad (mph) |
| 30 | 3 | 4 | 2,5 |
| | 2 | 5 | 3 |
| | 4 | 6 | 3,5 |
| | 2 | 7 | 4,5 |
| | 4 | 6 | 3,5 |
| | 2 | 7 | 4,5 |
| | 4 | 6 | 3,5 |
| | 2 | 7 | 4,5 |
| | 4 | 6 | 3,5 |
| | 3 | 4 | 2,5 |
| P06 Carrera de nivel básico | | | |
| Duración total (min) | Etapa (min) | Velocidad (km/h) | Velocidad (mph) |
| 15 | 2 | 4 | 2,5 |
| | 2 | 6 | 3,5 |
| | 5 | 7 | 4,5 |
| | 2 | 8 | 5,0 |
| | 2 | 6 | 3,5 |
| | 2 | 4 | 2,5 |
| P07 Entrenamiento fácil de 15 minutos | | | |
| Duración total (min) | Etapa (min) | Velocidad (km/h) | Velocidad (mph) |
| 15 | 2 | 5 | 3,0 |
| | 2 | 7 | 4,5 |
| | 5 | 8 | 5,0 |
| | 2 | 9 | 5,5 |
| | 2 | 10 | 6,0 |
| | 2 | 5 | 3,0 |
| P08 Jogging relajante de 30 minutos | | | |
| Duración total (min) | Etapa (min) | Velocidad (km/h) | Velocidad (mph) |
| 30 | 2 | 4 | 2,5 |
| | 3 | 6 | 3,5 |
| | 5 | 7 | 4,5 |
| | 4 | 8 | 5,0 |
| | 2 | 7 | 4,5 |
| | 4 | 8 | 5,0 |
| | 5 | 7 | 4,5 |
| | 3 | 6 | 3,5 |
| | 2 | 4 | 2,5 |

| P09 Carrera intenso de 30 minutos | | | |
|---|---|---|---|
| Duración total (min) | Etapa (min) | Velocidad (km/h) | Velocidad (mph) |
| 30 | 2 | 4 | 2,5 |
| | 3 | 6 | 3,5 |
| | 5 | 8 | 5,0 |
| | 10 | 10 | 6,0 |
| | 10 | 6 | 3,5 |
| P10 Carrera exigente de 45 minutos | | | |
| Duración total (min) | Etapa (min) | Velocidad (km/h) | Velocidad (mph) |
| 45 | 2 | 4 | 2,5 |
| | 2 | 6 | 3,5 |
| | 6 | 7 | 4,5 |
| | 2 | 9 | 5,5 |
| | 8 | 8 | 5,0 |
| | 2 | 9 | 5,5 |
| | 6 | 7 | 4,5 |
| | 2 | 9 | 5,5 |
| | 8 | 8 | 5,0 |
| | 2 | 9 | 5,5 |
| | 3 | 6 | 3,5 |
| | 2 | 4 | 2,5 |
| P11 Alta intensidad de 45 minutos | | | |
| Duración total (min) | Etapa (min) | Velocidad (km/h) | Velocidad (mph) |
| 45 | 5 | 6 | 3,5 |
| | 25 | 8 | 5,0 |
| | 10 | 10 | 6,0 |
| | 5 | 6 | 3,5 |

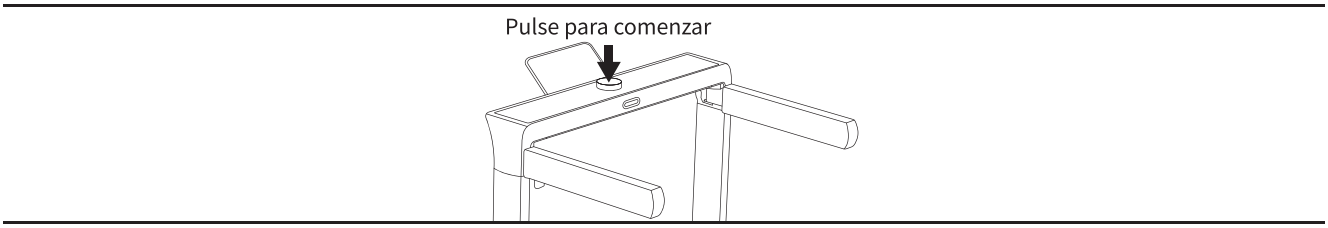
**Programas personalizados (U01-U03):**
• Pulse continuamente el botón "P" para recorrer los programas personalizados (U01-U03);




• Gire el DIAL DE VELOCIDAD para establecer la duración total del entrenamiento (10 minutos por defecto, 5 - 99 minutos disponibles);
**Precaución**: La duración total se dividirá automáticamente en 10 etapas.
• Pulse el botón "M" para acceder a la configuración de velocidad (1 km/h por defecto);
• Gire el DIAL DE VELOCIDAD o pulse las teclas de velocidad rápida para establecer la velocidad para la primera etapa del entrenamiento;
• Toque el botón "M" para confirmar la velocidad;
• Establezca otros niveles de velocidad para las siguientes 9 etapas de entrenamiento de la misma manera.




• **Correr**: Pulse el DIAL DE VELOCIDAD para comenzar a hacer ejercicio.



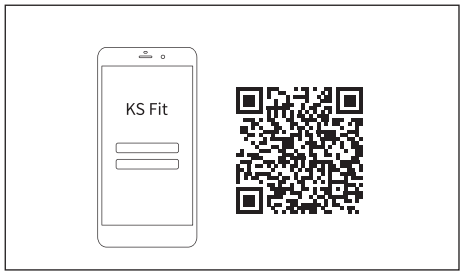

• **Ajuste de la velocidad**: La velocidad del entrenamiento varía según la etapa y se indica mediante un pitido. Dentro de cada etapa, hay disponibles teclas de acceso rápido o de marcación rápida para ajustar la velocidad, pero se restablecerá automáticamente al valor predeterminado al inicio de la siguiente etapa.
• **Finalizar el entrenamiento**: Al finalizar todos los etapas, el equipo emitirá 6 pitidos, reducirá su velocidad hasta detenerse, mostrará "End" y entrará en modo Activación después de 5 segundos.

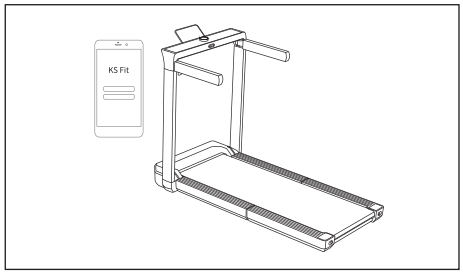
③ **Ajustes de modo**
• Pulse continuamente el botón "M" después de encender para elegir el menú preferido, como Tiempo, Distancia o Calorías;
• Gire el DIAL DE VELOCIDAD para establecer el tiempo de entrenamiento (5-99 min), la distancia (0,5-99,99 km) o las calorías (10-999 cal);
**Precaución**: El tiempo, la distancia y las calorías predeterminados son 15 minutos, 1 milla y 50 calorías respectivamente.
• Pulse el DIAL DE VELOCIDAD para comenzar a hacer ejercicio. El equipo entrará en modo de cuenta regresiva.
**Precaución**: Las operaciones de ajuste de velocidad y finalización del entrenamiento siguen los mismos procedimientos que la configuración del programa.




## 08 Cómo conectar la aplicación

Mejore su experiencia de entrenamiento con la aplicación KS Fit. El seguimiento de datos en tiempo real y la orientación personalizada le ayudarán a alcanzar sus objetivos de estado físico más rápido.



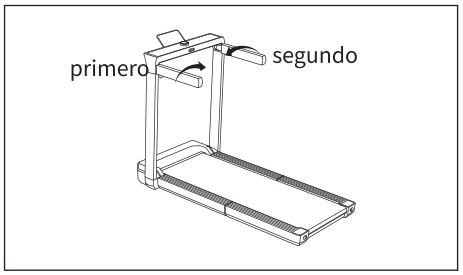




① Escanee el código QR, descargue e instale la aplicación KS Fit.
② Acerque el teléfono móvil al equipo.
③ Encienda el Bluetooth en su teléfono (permítale buscar dispositivos cercanos) mientras enciende el interruptor en su equipo.
④ Abra la aplicación KS Fit y añada su equipo.

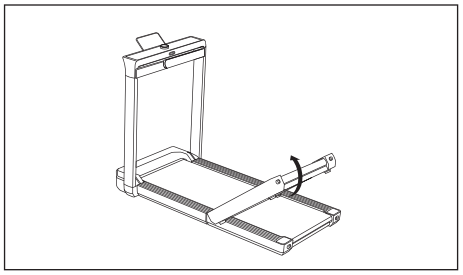
**Precaución:**
• El equipo solo se puede añadir a través de la aplicación KS Fit. Si ya lo ha conectado a través de la configuración de Bluetooth, elimínelo y añádalo nuevamente usando la aplicación.
• En caso de que falle el emparejamiento, apague el equipo, espere 10 segundos y repita el paso ② a ④.
• Por seguridad, no conecte otro teléfono cuando el equipo esté en uso.

## 09 Cómo plegar la cinta de correr

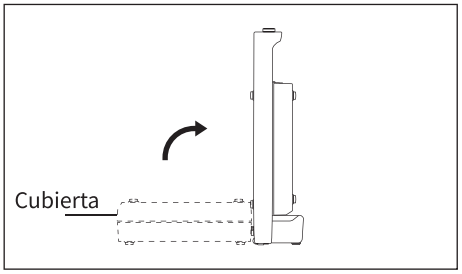
Para su seguridad y para evitar daños al equipo, apague siempre el equipo y desenchufe ambos extremos del cable de alimentación antes de plegarlo.



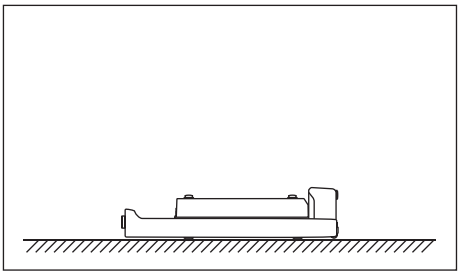

① Pliegue el mango izquierdo manteniendo pulsado el botón de liberación izquierdo, seguido del mango derecho.
**Precaución**: El mango izquierdo debe plegarse antes de plegar el mango derecho.



② Levante el panel para correr trasero hasta que quede completamente plegado.



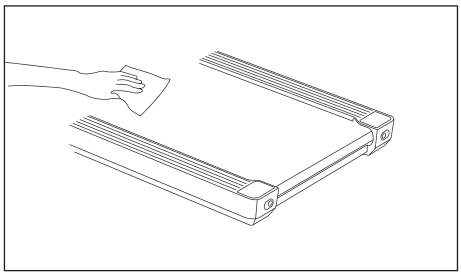

③ Pliegue la plataforma sosteniendo el mango de liberación y levantándolo hasta que el equipo esté completamente plegado.



④ Mueva el equipo al lugar deseado y guárdelo sobre una superficie sólida y nivelada.
**Precaución:**
• No use el equipo plegado.
• Guarde el cable de alimentación correctamente para el próximo uso.

# 3. Cuidado y mantenimiento

Para un rendimiento y una longevidad óptimos, realice un mantenimiento regular de su equipo desde los siguientes aspectos. Si descubre algún daño o desgaste, deje de usar el equipo inmediatamente y contacte con el servicio de atención al cliente o con un técnico cualificado para su reparación.

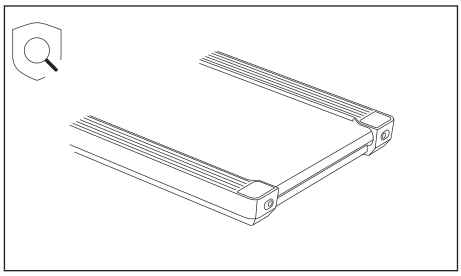


① Limpie el aparato

• Apague el equipo y desenchufe el cable de alimentación.
• Añada una pequeña cantidad de limpiador suave a un paño 100 % algodón y limpie el panel de la pantalla, la banda para correr, la barandilla, etc.

**Precaución:**

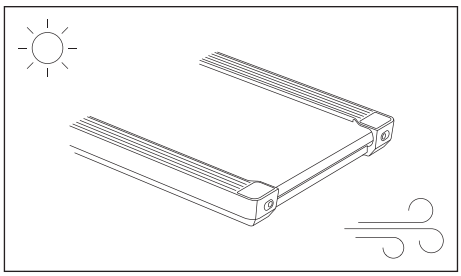
• No pulverice el limpiador directamente en el panel de la pantalla o en la cinta.
• No utilice limpiadores ácidos ni corrosivos.
• No limpie debajo de la banda.
• Después de un período de ejercicio, pueden aparecer polvo y manchas en la banda y en el suelo detrás del equipo. Esto es normal y se puede limpiar simplemente con un paño.



② Compruebe el equipo

• Compruebe el cable de alimentación. Si encuentra algún daño o desgaste, deje de usarlo y sustituya el cable de alimentación inmediatamente.
• Compruebe la banda para correr. Si no está centrado, está demasiado apretado o demasiado flojo, ajuste la banda para correr (consulte P38_Troubleshooting_ "③ Symptom").

**Precaución**: Si es necesario hacer alguna sustitución, utilice los componentes designados por el fabricante.



③ Mantenga fresco y seco

• Mantenga el equipo en un lugar fresco y seco.

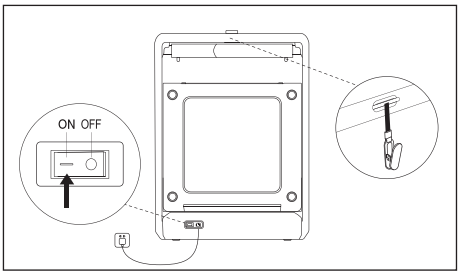
**Precaución**: No utilice el aparato al aire libre ni en áreas de alta humedad o cambios extremos de temperatura.

• Deje que el equipo se enfríe durante 20 minutos después de 2 horas de uso.

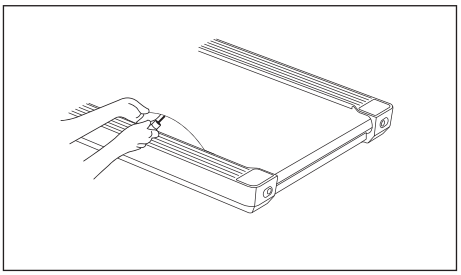
**Precaución**: No utilice el equipo de forma continua durante más de 2 horas.

# 4. Solución de problemas

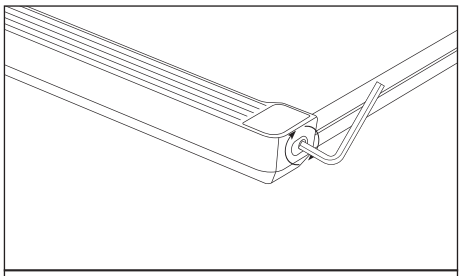
La mayoría de las averías se pueden solucionar siguiendo los siguientes pasos. Si encuentra algún problema durante el uso, deje de utilizar el equipo inmediatamente e intente resolverlo siguiendo las instrucciones mostradas a continuación.

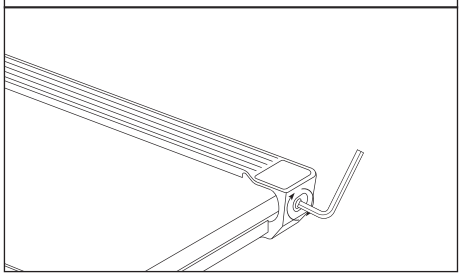



① Síntoma: La alimentación no se puede encender/la alimentación está apagada durante el uso.
• Asegúrese de que ambos extremos del cable de alimentación estén enchufados.
• Asegúrese de que el interruptor de encendido esté encendido.



② Síntoma: La banda para correr hace ruido y se mueve de manera desigual
• Apague el equipo y desconecte ambos extremos del cable de alimentación.
• Levante suavemente el panel para correr trasero, levante la banda para correr y aplique el aceite de silicona en forma de "Z" en el centro del panel.
• Encienda el equipo e inténtelo nuevamente.
**Precaución:**
• No es necesario aplicar aceite de silicona en todo el panel para correr, ya que se esparcirá naturalmente durante el uso.
• Para cada lubricación se necesitan 5-10 ml de aceite de silicona. El exceso puede provocar resbalones.





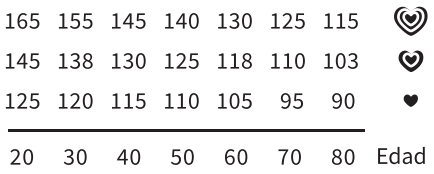
③ Síntoma: La banda para correr está descentrada o se desliza
**Nota**: Hay dos huecos en los lados izquierdo y derecho de la carcasa de plástico en la parte delantera de la banda para correr. La banda para correr debe mantenerse funcionando en la posición central. Cuando la banda para correr se desplaza hacia el lado izquierdo o derecho de la marca blanca en el borde, debe detener el movimiento y ajustar la carrera a la posición central.
• Cuando la banda para correr está descentrada:
Levante suavemente el panel para correr trasero y ajuste la banda para correr manualmente (consulte P25 "Cómo desplegar la banda para correr"_Paso ③).
• Si la correa todavía se desvía, ajústela con la llave Allen que se adjunta siguiendo los pasos siguientes:
La correa se desvía a la izquierda; gire el tornillo del orificio de ajuste izquierdo hacia la derecha 1/4 de giro.
b. La correa se desvía a la derecha: gire el tornillo del orificio de ajuste derecho hacia la derecha 1/4 de giro.
c. La banda para correr patina: gire los tornillos de ajuste izquierdo y derecho hacia la derecha 1/2 giro al mismo tiempo.
Después de cada ajuste, ponga a funcionar el equipo a una velocidad de 3-4 km/h (1,95-2,5 mph) durante 1-2 minutos para verificar el ajuste. Repita los ajustes si es necesario.
**Precaución**: Si la banda para correr está demasiado apretada o demasiado floja, afectará el rendimiento del equipo y se dañará la banda para correr.

④ Descripción del código de error
En caso de mal funcionamiento, el panel de la pantalla mostrará un código de error como se muestra a continuación. Apague y reinicie el equipo para ver si el código de error desaparece. Si aún persiste, contacte con el servicio de atención al cliente para obtener ayuda. Asegúrese de tener a mano el modelo y el número de serie de su producto, que se encuentran en la placa de identificación (ver portada).

E01 Sobrecorriente del software
E02 Sobrecorriente de hardware
E03 Sobrecalentamiento del módulo IPM
E04 Protección contra subtensión
E05 Protección contra sobretensión
E06 Protección de pérdida de fase del motor
E07 Protección de rotor del motor bloqueado
E09 El motor no puede arrancar
E12 Protección contra sobrecorriente del motor
E13 Protección contra sobrecarga
E14 Falta la señal del área
E15 Fallo de comunicación
E16 Error de conexión del módulo

# 5. Consejos de ejercicio

## Intensidad del ejercicio




Ya sea que su objetivo sea quemar grasa o mejorar la condición cardiovascular, hacer ejercicio a la intensidad adecuada es clave para lograr resultados. Puede utilizar su frecuencia cardíaca como guía para encontrar el nivel de intensidad adecuado. La siguiente tabla muestra las zonas de frecuencia cardíaca recomendadas para quemar grasa y hacer ejercicio cardiovascular, solo con fines de referencia.

Para encontrar el nivel de intensidad apropiado, indique su edad en la parte inferior del cuadro (redondeando a la decena más cercana). El número más bajo es la frecuencia cardíaca para quemar grasa, el número medio es la frecuencia cardíaca máxima para quemar grasa y el número más alto es la frecuencia cardíaca para mejorar la condición cardiovascular (se recomienda usar un monitor de frecuencia cardíaca durante el ejercicio para garantizar la eficiencia, lo cual requiere una compra adicional).

Quemar grasa: para utilizar eficazmente la grasa como fuente de energía, debe realizar ejercicio de baja intensidad durante un período de tiempo sostenido. Durante los primeros minutos de ejercicio, su cuerpo utilizará el glucógeno como energía. Sólo después de los primeros minutos de ejercicio su cuerpo comienza a utilizar la grasa almacenada como energía. Si su objetivo es quemar grasa, ajuste la intensidad del ejercicio hasta que su frecuencia cardíaca se acerque al valor más bajo de su zona de entrenamiento.

## Guía de ejercicios

Antes de realizar ejercicio, asegúrese de consultar a su médico.
Calentamiento: Se recomienda calentar durante 5-10 minutos antes de realizar ejercicio, movilizando completamente las articulaciones y realizando estiramientos antes de iniciar el ejercicio de baja intensidad.
Ejercicio: Se recomienda hacer ejercicio durante 20 a 30 minutos, manteniendo la intensidad del ejercicio dentro del rango de entrenamiento (durante las primeras semanas de entrenamiento, el tiempo de ejercicio debe mantenerse dentro de los 20 minutos) y la respiración debe mantenerse incluso durante el ejercicio.
Enfriamiento: Se recomienda estirar durante 5 a 10 minutos después del ejercicio, lo que puede mejorar la flexibilidad de las articulaciones y la extensibilidad de los músculos y prevenir lesiones por ejercicio.

## Frecuencia de ejercicio

Para mantener o mejorar su condición física realice tres sesiones de entrenamiento por semana con al menos un día de descanso entre cada sesión. Después de varios meses de ejercicio regular, si es necesario, puede completar hasta cinco sesiones por semana. Recuerde, la clave del éxito es hacer del ejercicio una parte frecuente y placentera de su vida diaria.

# 6. Marca registrada y declaración legal

Se han desarrollado y tienen copyright varias patentes relacionadas con la cinta para correr KingSmith WalkingPad por parte de Beijing KingSmith Technology Co., Ltd. ("KingSmith" para abreviar). Sin el permiso escrito de KingSmith, queda prohibido que ninguna organización o individuo copie o distribuya todo o parte del presente manual de usuario y queda prohibido el uso de las patentes que aquí se describen. Este manual de usuario, en la medida de lo posible, ha incluido diversas funciones, introducciones e instrucciones operativas en el momento de su impresión.
No obstante, es posible que existan discrepancias entre la cinta para correr comprada y aquellas aquí descritas debido a la optimización continua de funciones y diseños. Por lo tanto, la cinta para correr actual prevalecerá en caso de cualquier desviación del color o apariencia.

# 7. Información de cumplimiento normativo

## Información sobre eliminación y reciclaje de RAEE



Todos los productos que llevan este símbolo son residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE según la Directiva 2012/19/UE) que no deben mezclarse con residuos domésticos sin clasificar. En lugar de ello, debe proteger la salud humana y el medio ambiente entregando sus equipos usados en un punto de recogida designado para el reciclaje de equipos eléctricos y electrónicos usados, designado por el gobierno o las autoridades locales. La eliminación y el reciclaje correctos ayudarán a prevenir posibles consecuencias negativas para el medio ambiente y la salud humana. Contacte con el instalador o las autoridades locales para obtener más información sobre la ubicación, así como los términos y condiciones de dichos puntos de recogida.

## Declaración de conformidad de la UE

CE

Por la presente, Beijing Kingsmith Technology Co., Ltd. declara que el equipo de radio tipo [WP500B4] cumple con la Directiva 2014/53/UE. El texto completo de la declaración de conformidad de la UE está disponible en la siguiente dirección de Internet:
https: //de.walkingpad.com/pages/weitere-informationen

## Declaración de conformidad de UKCA

UK CA

Por la presente, Beijing Kingsmith Technology Co., Ltd. declara que el tipo de equipo de radio [WP500B4] cumple con las Regulaciones de equipos de radio de 2017. El texto completo de la declaración de conformidad de UKCA está disponible en la siguiente dirección de Internet:
https: //uk.walkingpad.com/pages/other-information

## Declaraciones de cumplimiento de UKCA PSTI

Por la presente, Beijing Kingsmith Technology Co., Ltd. declara que el tipo de equipo de radio [WP500B4] cumple con las Regulaciones de Seguridad de Productos e Infraestructura de Telecomunicaciones (Requisitos de Seguridad para Productos Conectables Relevantes) de 2023. El texto completo de la declaración de conformidad de PSTI está disponible en la siguiente dirección de Internet: https: //uk.walkingpad.com/pages/other-information

# احتياطات السلامة

شكرًا لك على اختيار جهاز المش Kingsmith WalkingPad (المشار إليه فيما يلي باسم "الجهاز"، أو "المنتج"، وما إلى ذلك). للتأكد من فهمك الكامل لهذا المنتج واستخدامه بشكل صحيح، تُرجى قراءة التعليمات التالية بعناية قبل الاستخدام.

الجهاز مخصص للاستخدام المنزلي.

**خطر**- للحد من مخاطر التعرض لصدمة كهربية:
افصل دائمًا هذا الجهاز عن المنفذ الكهربائي على الفور بعد الاستخدام وقبل التنظيف.

**تحذير**- يمكن أن يستخدم هذا الجهاز الأطفال الذين تتراوح أعمارهم من 8 سنوات فأكثر والأشخاص الذين يعانون من ضعف القدرات البدنية أو الحسية أو العقلية أو عدم الخبرة أو المعرفة بشرط الإشراف عليهم وتوجيههم فيما يتعلق باستخدام الجهاز بطريقة آمنة وفهم المخاطر ذات الصلة. ولا يجب أن يلعب الأطفال بالجهاز. ينبغي ألا ينفذ الأطفال أعمال التنظيف والصيانة دون إشراف. هذا الجهاز غير مخصص للاستخدام من قبل الأفراد (بما في ذلك الأطفال) الذين يعانون من انخفاض في القدرات البدنية أو الحسية أو العقلية أو الذين ليست لديهم معرفة أو خبرة، إلا إذا قام شخص مسؤول عن سلامتهم بالإشراف عليهم أو تقديم تعليمات تتعلق باستخدام الجهاز. يجب مراقبة الأطفال لضمان عدم عبثهم بالجهاز.

**تحذير**- خزن الجهاز بشكل مسطح. أبعد الأطفال الصغار عن هذا الجهاز طوال الوقت.
قد يؤدي التلامس مع السطح المتحرك إلى التعرض إلى حروق شديدة نتيجة الاحتكاك.

**تحذير**- للحد من خطر التعرض للحروق أو نشوب حريق أو التعرض لصدمة كهربائية أو تعرض الأشخاص للإصابة:

1) لا يجب أبدًا ترك هذا الجهاز غير مراقب أثناء توصيله. افصل الجهاز من المنفذ الكهربائي عندما لا يكون قيد الاستخدام وقبل تركيب أو فك أجزاء منه.
2) لا تُشغل الجهاز تحت بطانية أو وسادة أو بالقرب منهما. يمكن أن ترتفع درجة حرارة الجهاز وتتسبب في نشوب حريق أو التعرض لصدمة كهربائية أو إصابة أشخاص.
3) يجب استخدام الجهاز من خلال البالغين الأصحاء والأصحاء فقط. يُعد الإشراف عن كثب أمرًا ضروريًا عند استخدام هذا الجهاز من خلال الأطفال، أو العجزة، أو المعاقين أو استخدامه بالقرب منهم.
4) الجهاز مخصص للاستخدام المنزلي والاستهلاكي فقط. لا تستخدم الجهاز في الأماكن التجارية أو الأماكن التجارية الخفيفة أو في الهواء الطلق أو لأغراض العلاج الطبي.
5) لا تُشغل هذا الجهاز مطلقًا في حالة تلف السلك أو القابس، أو إذا لم يعمل بشكل صحيح، أو إذا سقط أو تلف، أو إذا سقط في الماء. اتصل بخدمة العملاء لفحص الجهاز وإصلاحه. لا تستخدم ملحقات لا توصي بها الشركة المصنعة.
6) لا تحمل هذا الجهاز من سلك الإمداد بالطاقة أو تستخدم السلك كمقبض.
7) أبقِ السلك بعيدًا عن المصادر الساخنة.
8) تجنب إسقاط أي جسم أو إدخاله في أي فتحة.
9) يرجى عدم توصيل الجهاز إلا بمأخذ تيار كهربائي مؤرض بشكل صحيح فقط.
10) لا تُشغل الجهاز في مكان يُستخدم به منتجات الأيروسول (رذاذ)، أو في مكان يُستخدم به الأكسجين.
11) لفصل التيار الكهربائي، أدر جميع أزرار التحكم إلى وضع إيقاف التشغيل، ثم أزل القابس من المقبس.
12) إذا شعرت بعدم الارتياح، يُرجى التوقف عن ممارسة الرياضة على الفور واستشارة الطبيب لتجنب الإضرار بصحتك.
13) تأكد من وجود مسافة لا تقل عن 2000 مم × 1000 مم خلف الجهاز ومسافة لا تقل عن 600 مم على كلا الجانبين.
14) ارتدِ ملابس رياضية مناسبة لاستخدام الجهاز وممارسة التمارين الرياضية حسب حالتك الخاصة. لا تمارس الرياضة حافي القدمين أو مرتديًا الجوارب فقط.
15) لا ترتدي ملابس فضفاضة أو متدلية أثناء استخدام الجهاز.
16) لا تقف أو تخطو على رأس الجهاز.
17) لا تستخدم هذا الجهاز مع الحيوانات الأليفة أو بالقرب منها أو حولها.
18) لا تمشي إلى الخلف على الجهاز لضمان ثبات الجهاز.
19) يجب على كبار السن والأطفال والنساء الحوامل استخدام هذا الجهاز بحذر. يُرجى استشارة الطبيب والحصول على الإرشادات ذات الصلة قبل استخدام هذا الجهاز.
20) لا تطوي هذا الجهاز عندما تكون الطاقة في وضع التشغيل. وإلا فقد يؤثر ذلك على العمر التشغيلي للمنتج ويؤدي إلى مخاطر أخرى تتعلق بالسلامة. لا تُشغل الجهاز عندما يكون مطويًا.
21) خزن الجهاز وفقًا للتعليمات الواردة في دليل الاستخدام من أجل السلامة.
22) لا تصعد على هذا الجهاز أو تنزل أثناء تشغيل الجهاز لتجنب وقوع حوادث.
23) لا تتجاوز الحد الأقصى المحدد لوزن المستخدم.
24) لا تعرض هذا الجهاز لأشعة الشمس المباشرة. احتفظ بالجهاز في مكان بارد وجاف.
25) لا تستخدم الجهاز في بيئة رطبة أو تحت المطر لأنه غير مقاوم للماء.
26) لا تتجاوز وقت الاستخدام الموصى به. اترك الجهاز يبرد لمدة 20 دقيقة قبل إعادة تشغيله.
27) للحصول على أفضل أداء وثبات مثالي، استخدم الجهاز على سطح صلب مستوٍ وتأكد من عدم وجود عوائق تحته.
28) تبلغ قيمة مستوى ضغط الصوت الانبعاثي المرجح في أذن المتدرب حوالي 57 ديسيبل (تقريبًا). يكون انبعاث الضوضاء مع وجود حمل أعلى منه بدون حمل.
29) قد تعرض لإصابات صحية عن التدريب غير الصحيح أو المفرط.
30) **تحذير!** قد تكون أنظمة مراقبة معدل ضربات القلب غير دقيقة. قد يؤدي الإفراط في التمرين إلى التعرض لإصابة خطيرة أو الوفاة. إذا شعرت بالإغماء فتوقف عن ممارسة الرياضة على الفور.
31) في حالة الطوارئ، أزل مفتاح الأمان لإيقاف الجهاز. أمسك بالمقابض واصعد على الشرائط الجانبية المانعة للانزلاق حتى يتوقف الجهاز تمامًا.
32) لا تتحمل شركتنا المسؤولية عن أي إصابات شخصية أو خسائر في الممتلكات ناتجة عن الاستخدام غير السليم لهذا الجهاز. نحتفظ بالحق في تحديث أو مراجعة أو إنهاء دليل المستخدم والتعليمات ذات الصلة دون إشعار مسبق.

**تحذير:**

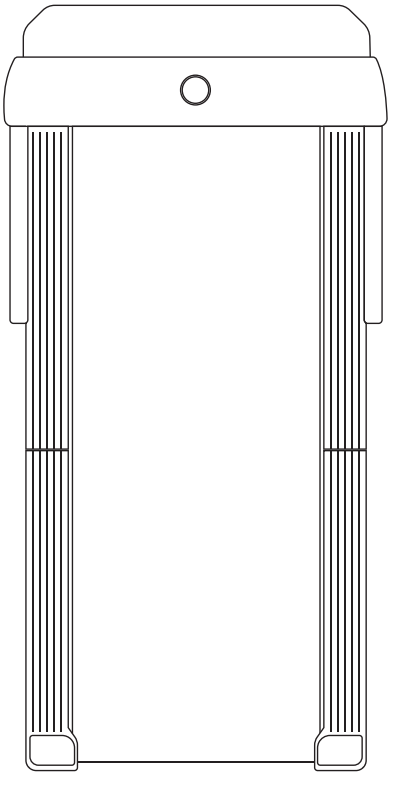
للحفاظ على مستوى سلامة هذا الجهاز، يجب فحصه بانتظام للتأكد من عدم وجود تلف أو تآكل به. ويشمل ذلك المكونات مثل السير والمحرك. وإذا اكتشفت أي مكونات معيبة، استبدلها على الفور. لا تستخدم الجهاز حتى تكتمل عمليات الإصلاح. انتبه بشكل خاص للمكونات الأكثر عرضة للتآكل، مثل السير والمحرك. يجب فحص هذه المكونات بشكل متكرر واستبدالها عند الضرورة.

# المحتويات


1. مقدمة عن المنتج.....43
2. التشغيل والتعديل.....45
3. العناية والصيانة.....57
4. استكشاف الأخطاء وإصلاحها.....58
5. نصائح للتمرين.....59
6. العلامة التجارية والإعلان القانوني.....60
7. معلومات الامتثال التنظيمي.....60


# 1. مقدمة عن المنتج

قم بفك عبوة المنتج وتحقق من المحتويات الموجودة بالداخل. إذا كان هناك أي تلف أو أجزاء مفقودة، يرجى الاتصال بالبائع.



جهاز المشي

## 01 المواصفات التقنية

| | | | |
|---|---|---|---|
| اسم المنتج | جهاز المشي المزود بمحرك | مقاس الحزام | 51.9 × 19.6 بوصة<br>1320 مم × 500 مم |
| الطراز | WP500B4 | الحجم غير المطوي | 60.8 × 30.4 × 41.5 بوصة<br>1545 مم × 773 مم × 1056 مم |
| نطاق السرعة | 1 - 10 أميال في الساعة 1 - 16 كم/ساعة | الحجم المطوي | 9.6 × 30.4 × 41.5 بوصة<br>246 مم × 773 مم × 1056 مم |
| أقصى وزن للمستخدم | 136 كجم / 300 رطل | الفئة | HC |
| الوزن الصافي | 54 كجم / 119 رطل | الفئة العمرية | 14 سنة فأكثر |
| الجهد الكهربي المقدّر | 220-240 فولت~ | | |
| التردد المقدر | 60/50 هرتز | | |
| الطاقة المقدرة | 1125 وات | | |

## 02 قائمة محتويات العبوة



سلك الطاقة



حامل الهاتف



زر الأمان



مفتاح ألين



زيت السيليكون

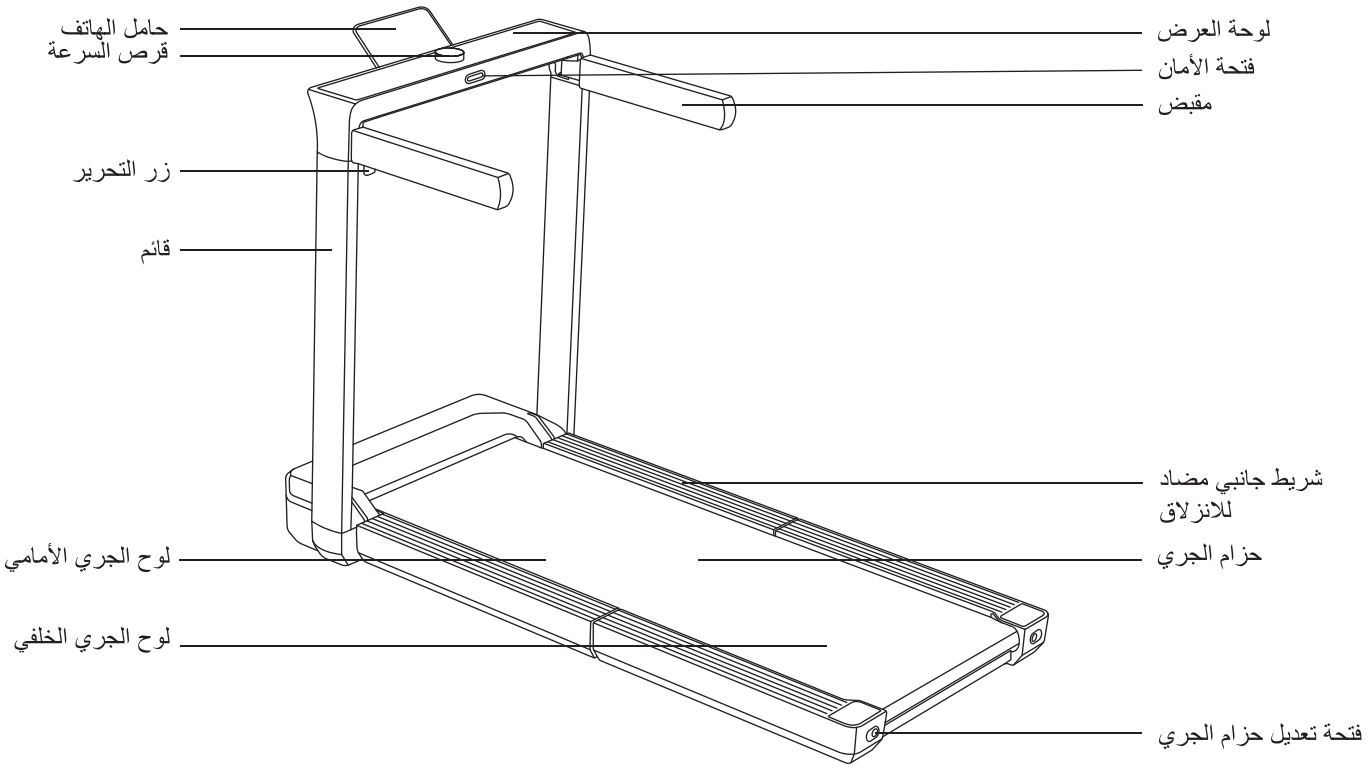


دليل المستخدم

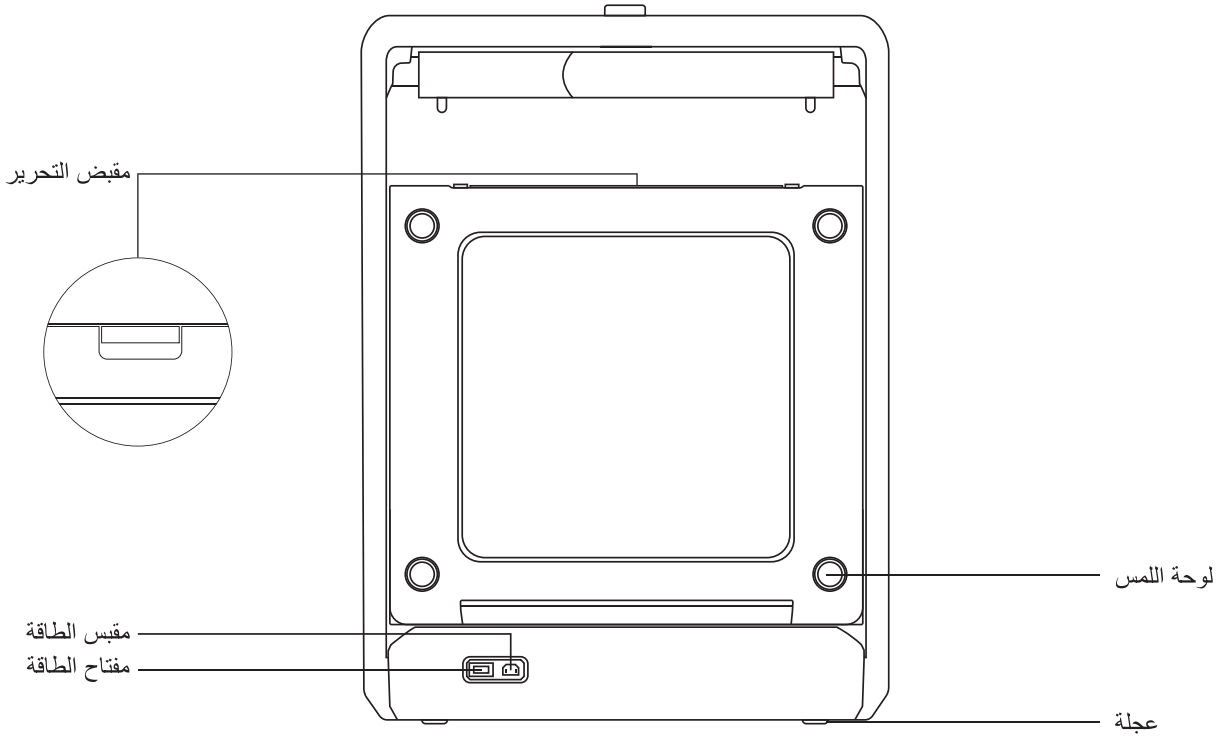
تردد اللاسلكي وطاقة الإرسال اللاسلكي

| مواصفات الترددات اللاسلكية | تردد التشغيل | الحد الأقصى لخرج الطاقة |
|---|---|---|
| البلوتوث | 2400-2483.5 ميجاهرتز | 0.71 ديسيبل ميلي وات (EIRP) |

## 03 أسماء القطع




حالة الجهاز دون طي

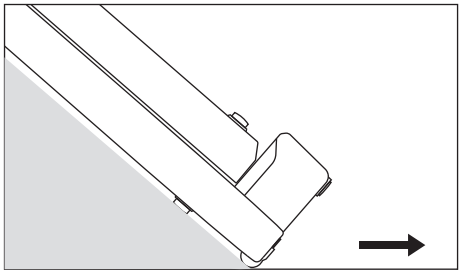



حالة الجهاز في وضع الطي

# 2. التشغيل والتعديل

## 01 كيفية نقل جهاز المشي

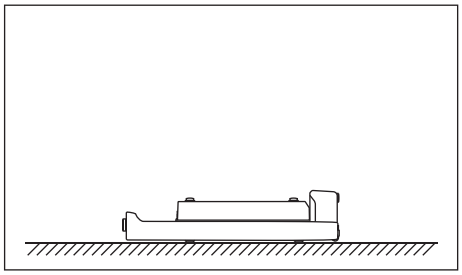
قبل تحريك الجهاز، تأكد من إيقاف تشغيل المفتاح، وفصل سلك الطاقة وتخزينه بشكل آمن، وطي المقبضَين ولوح الجري تمامًا.



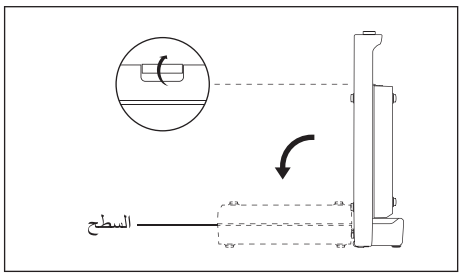
① ارفع الجهاز من المنطقة الموجودة أسفل لوحة العرض وانقله إلى المكان المطلوب.
**تنبيه:**
• تجنب لمس حزام الجري لمنع تلف الجهاز أو التعرض لإصابة.
• تجنب تحريك الجهاز على أرضية غير مستوية لضمان ثباته.
• احرص على ترك زاوية مناسبة بين الجهاز والأرضية لتجنب الاحتكاك عند الحركة.

## 02 كيفية فتح جهاز المشي

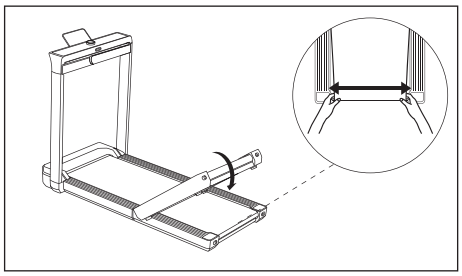
قبل فتح الجهاز، تأكد من أن المساحة الخالية خلف الجهاز لا تقل عن 2000 مم × 1000 مم، والمساحة الخالية على كل جانب لا تقل عن 600 مم.



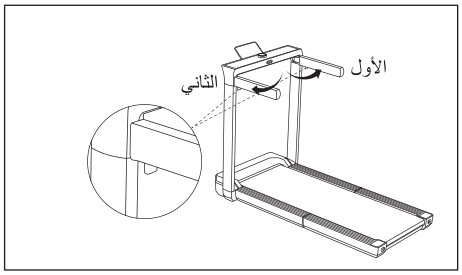
① ضع الجهاز على سطح مستوٍ ثابت.
**تنبيه:** تجنب السجاد السميك أو الحصير السميك، حيث إنه قد يجعل الجهاز أقل ثباتًا.




② افتح السطح عن طريق الإمساك بمقبض التحرير، ودفعه للأمام، ثم رفعه لأعلى وفي اتجاهك.

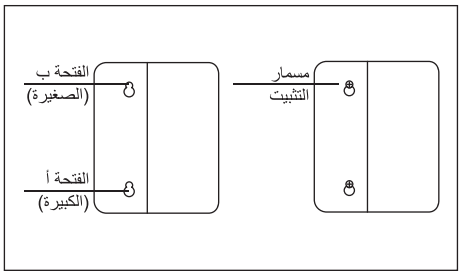


③ افتح لوح الجري الخلفي. عليك **توسيط حزام الجري** من خلال ضبط **طرفيه الأمامي** و**الخلفي يدويًا**. اضغط على لوح الجري الخلفي لأسفل لجعله مسطحًا تمامًا. إذا لم يكن مستويًا مع الأرضية، فعليك تدوير لوحة اللمس لضبطها.
**تنبيه:**
• يمكن الضغط على لوح الجري الخلفي بقوة باليد دون إلحاق الضرر بالجهاز.
• قد تسمع صوتًا عاليًا يشبه صوت الشفط عند فتح لوح الجري وتشعر بفجوة طفيفة عند الصعود على حزام الجري. وتُعد هذه الأمور طبيعية وستختفي مع الاستخدام المستمر.




④ افتح المقبض الأيمن بالضغط مع الاستمرار على زر التحرير الأيمن، ثم افتح المقبض الأيسر.
**تنبيه:** يجب فتح المقبض الأيمن قبل فتح المقبض الأيسر.

## 03 كيفية تثبيت حامل الهاتف

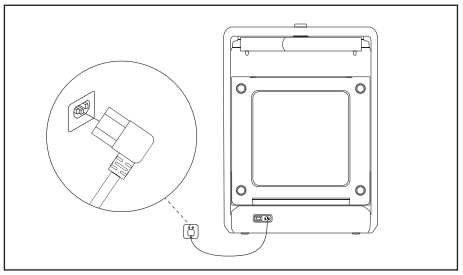



① قم بمحاذاة الفتحة أ (الكبيرة) مع مسمار التثبيت، ثم قم بإدخال حامل الهاتف في الفتحة ب (الصغيرة) حتى يستقر في مكانه.

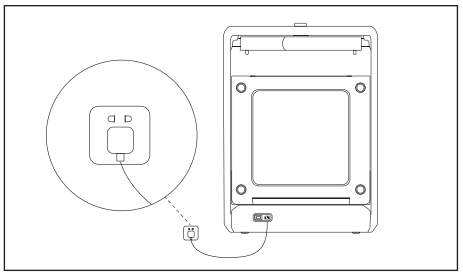
**تنبيه:** لإزالة حامل الهاتف، قم بإدخاله من الفتحة ب (الصغيرة) إلى الفتحة أ (الكبيرة).

## 04 كيفية توصيل سلك الطاقة

يجب أن يكون هذا المنتج مؤرضًا عند الاستخدام، ويفي جهازنًا بمتطلبات التأريض. وفي حالة حدوث عطل أو تلف، يمكن أن يوفر التأريض مسارًا للتيار الكهربائي بأقل مقاومة، مما يقلل من خطر التعرض لصدمة كهربائية.



① أدخل طرف سلك طاقة الجهاز في مقبس الطاقة الموجود على المنتج.



② أدخل طرف سلك الطاقة الخاص منفذ الجدار في منفذ الطاقة.

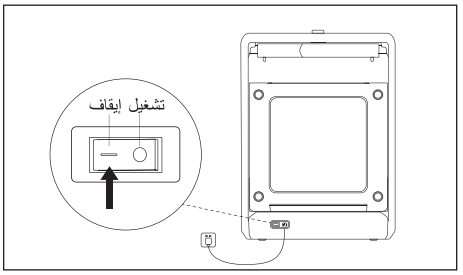
**تنبيه:**

• لا تقم بتعديل القابس المرفق مع المنتج. إذا كان القابس غير مناسب للمقبس، اطلب من كهربائي مؤهل تركيب مقبس مناسب.

• وفي حالة تلف سلك الطاقة، يجب استبداله بسلك الطاقة المُحدد من قبل الشركة المصنعة.

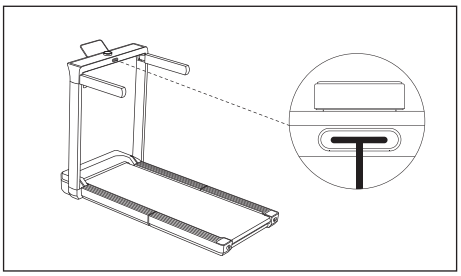
## 05 كيفية تشغيل الطاقة

إذا تعرض الجهاز لبيئة باردة، يُرجى تركه يعود إلى درجة حرارة الغرفة قبل تشغيل مفتاح الطاقة. وإلا فقد تتلف مكونات الجهاز.

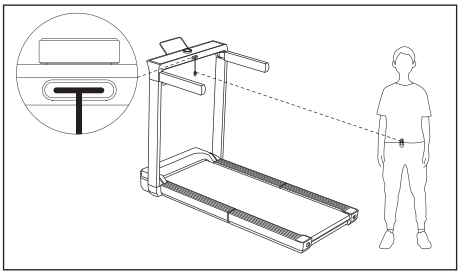



① يُرجى تشغيل مفتاح الطاقة حتى تسمع صوت صفير وتُضيء اللوحة.

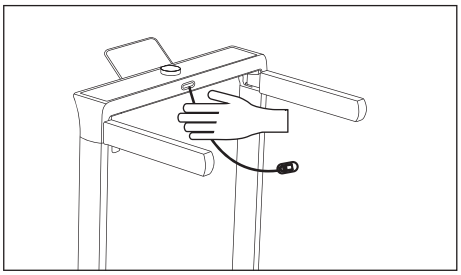
## 06 كيفية استخدام مفتاح الأمان



① أدخل مفتاح الأمان في فتحة الأمان لبدء تشغيل جهاز المشي.
**تنبيه:** لأسباب تتعلق بالسلامة، لا يمكن تشغيل الجهاز بدون زر الأمان.



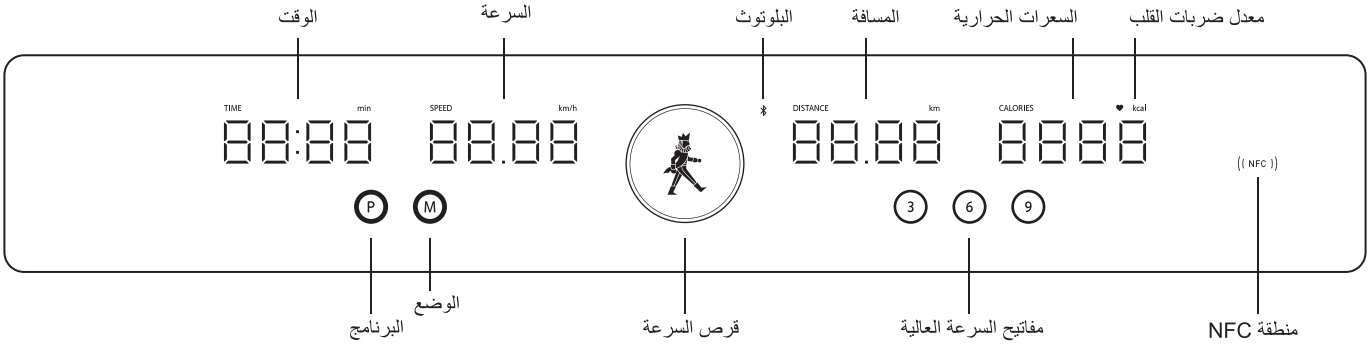
② اشبك حبل مفتاح الأمان بملابسك عند خصرك.

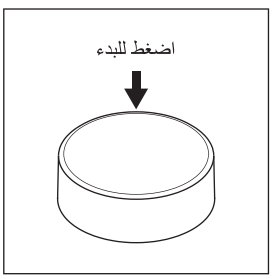


③ في حالة الطوارئ، أزل مفتاح الأمان لإيقاف الجهاز. أمسك بالدرابزين واصعد على الشرائط الجانبية المانعة للانزلاق حتى يتوقف الجهاز تمامًا.
**تحذير:**
• توخَّ الحذر عند إزالة زر الأمان، حيث سيتوقف الجهاز فجأة.
• أزل زر الأمان عند عدم استخدام الجهاز، واحفظه بعيدًا عن متناول الأطفال.

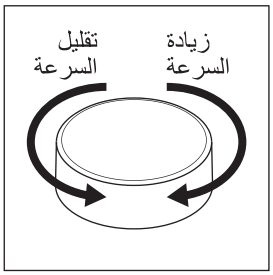
## 07 كيفية استخدام لوحة العرض

① **التشغيل الأساسي**
**تشغيل الطاقة:** شغّل المفتاح. ستعرض لوحة العرض الوقت والسرعة والمسافة والسعرات الحرارية.

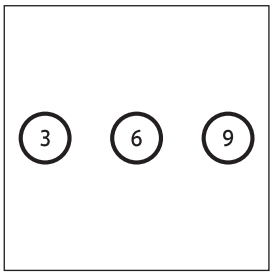


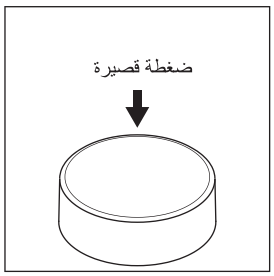

**الجري:** اصعد على حزام الجري واضغط على قرص السرعة. وبعد انتهاء العد التنازلي لمدة 3 ثوانٍ، سيبدأ الجهاز في التحرك بسرعة 1 كم/ساعة.
**تنبيه:**
• حرصًا على سلامتك، سيتوقف الجهاز بشكل مؤقت تلقائيًا بعد مرور 60 ثانية دون استخدام. تكون ميزة "إيقاف في حالة عدم التحميل" هذه قيد الإيقاف بشكل افتراضي ولكن يمكن تشغيلها في تطبيق KS Fit (Settings < Motion).
• تأكد من إدخال زر الأمان. وإلا، فلن يتحرك الجهاز.



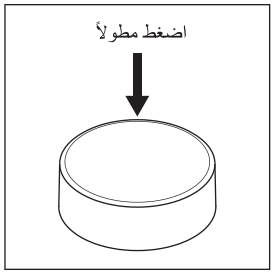

**زيادة/خفض السرعة:** قم بتدوير قرص السرعة في اتجاه عقارب الساعة لزيادة السرعة، أو عكس اتجاه عقارب الساعة لتقليل السرعة أثناء تحرك الجهاز.




**مفاتيح السرعة العالية:** اضغط لتعيين سرعتك على الفور على 3، أو 6، أو 9 كم/ساعة.
**تحذير:** يجب على المبتدئين عدم الجري بسرعة 9 كم/ساعة بسبب زيادة خطر التعرض للإصابات.
**تنبيه:** في النظام الإمبراطوري، تشير الأرقام 9/6/3 إلى السرعات 3 و6 و9 أميال في الساعة على التوالي.




**إيقاف التمرين مؤقتًا:** اضغط على قرص السرعة أثناء تحرك جهاز المشي. ستقل سرعة الجهاز ويتم عرض "Stop". عند توقف الجهاز، تختفي "Stop".
**تنبيه:** لاستئناف التمرين، اضغط على قرص السرعة مرة أخرى وسيستمر تجميع بيانات التمرين.



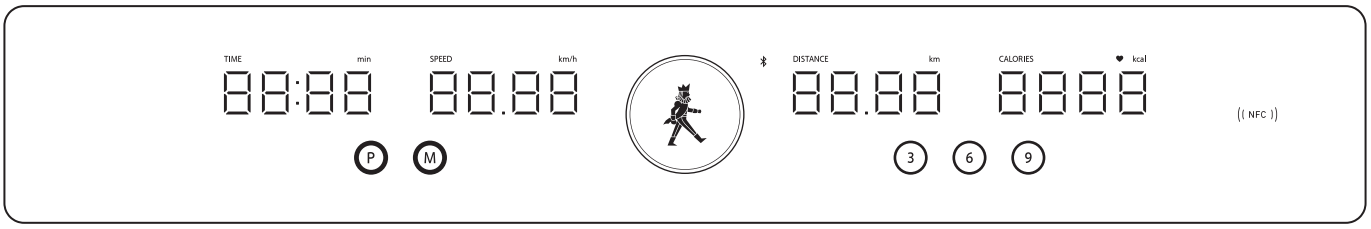

**إنهاء التمرين:** اضغط على قرص السرعة لمدة ثانيتين أو انتظر لمدة 10 دقائق بعد إيقاف التمرين مؤقتًا، وستتم إعادة تعيين بيانات التمرين.

**وضع السكون:** اضغط مع الاستمرار على قرص السرعة لمدة ثانيتين أو اترك الجهاز في وضع السكون لمدة 10 دقائق بعد انتهاء التمرين، وسيتم إيقاف تشغيل لوحة العرض.
**تنبيه:** لتنشيط الجهاز من وضع السكون، اضغط على أي زر على لوحة العرض.

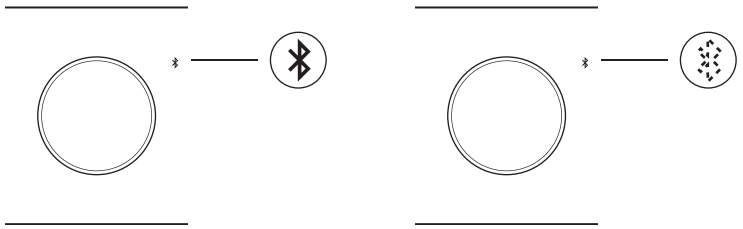


(( NFC ))

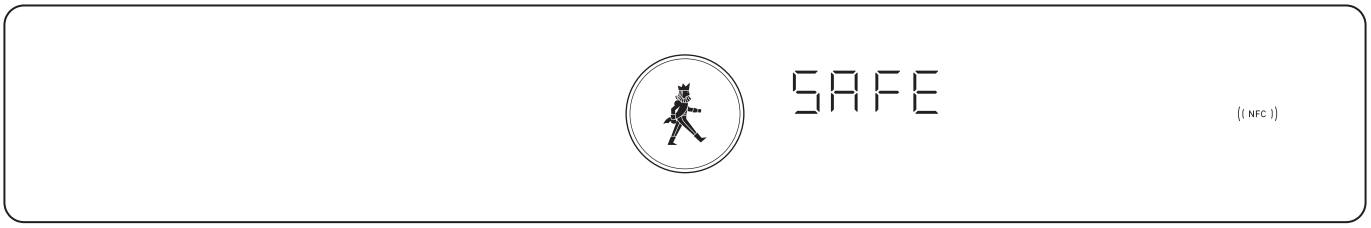
**التبديل بين الوحدة المترية/الإمبراطورية:** أعد تشغيل الجهاز، وقم بتوصيل تطبيق KS Fit، وانقر فوق "ME" > "Settings" > "Unit Settings"، واختر "Metric" أو "Imperial"، وأعد تشغيل الجهاز مرة أخرى.



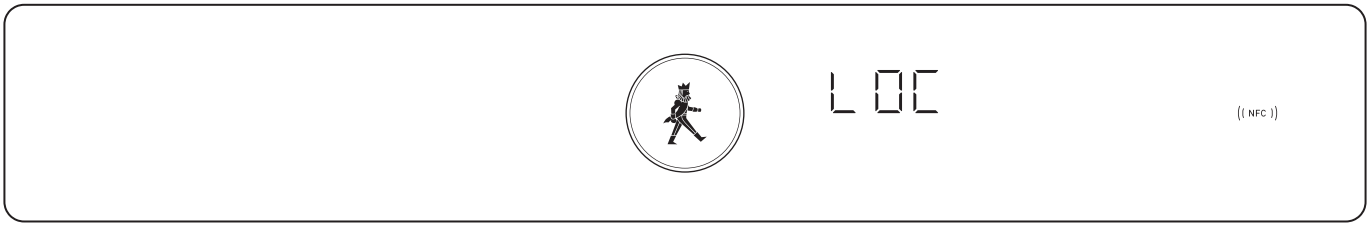

**الاتصال بالتطبيق:** يومض ضوء البلوتوث عندما لا يكون الجهاز متصلاً بالتطبيق، ويبقى ثابتًا عند الاتصال.



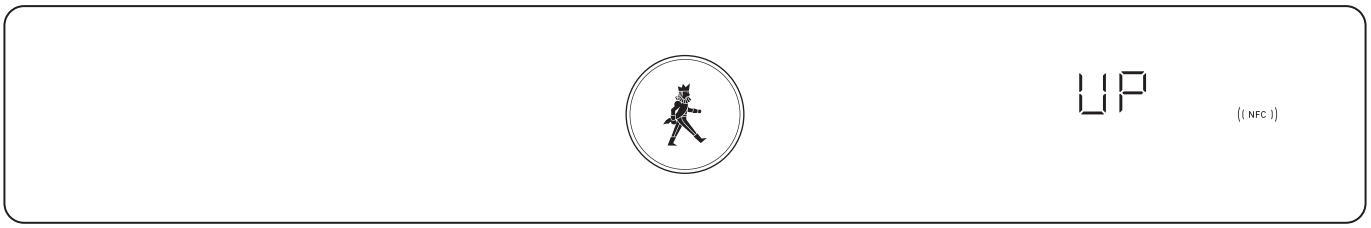
**مفتاح الأمان:** بدون إدخال مفتاح الأمان، ستعرض لوحة العرض "SAFE". أدخل مفتاح الأمان لمسح رسالة "SAFE" واستخدام الجهاز.




**قفل الطفل:** مع تمكين قفل الطفل في تطبيق KS Fit، لن يتم تشغيل الجهاز وستعرض لوحة العرض "LOC". يرجى تعطيل قفل الطفل في التطبيق لمسح رسالة "LOC" واستخدام الجهاز.



**الترقية:** عند ترقية البرنامج الثابت، تومض لوحة العرض وتُظهر "UP" ولا يمكن تشغيل الجهاز. انتظر حتى اكتمال الترقية واختفاء الرسالة.
**تنبيه:** لا تقم بإيقاف تشغيل الجهاز أثناء الترقية.



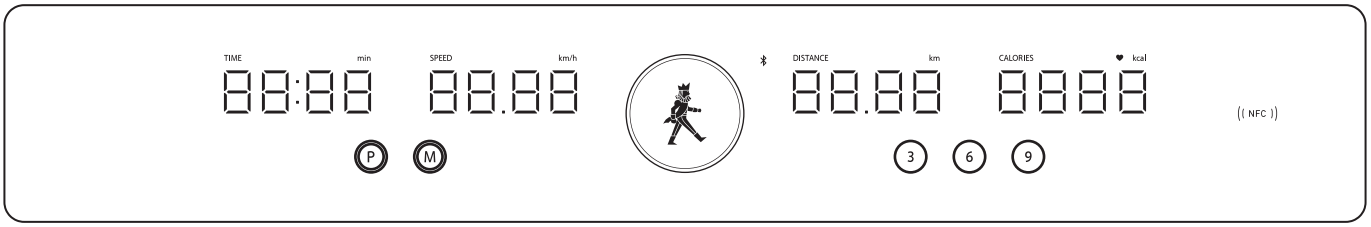

**معدل ضربات القلب:** يظل مؤشر معدل ضربات القلب مضاءً عندما يكون تطبيق KS Fit متصلاً بساعة Apple Watch، وينطفئ عندما لا يكون متصلاً بها.




متصل غير متصل

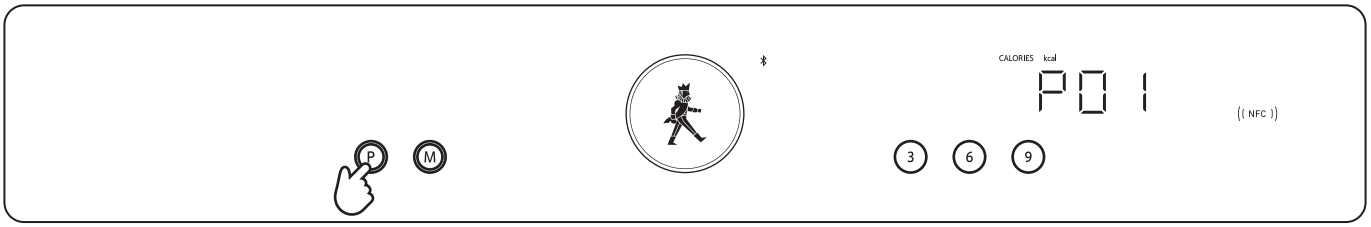
② **إعدادات البرنامج**

**تشغيل الطاقة:** قم بتشغيل مفتاح الطاقة لتنشيط الجهاز حتى تُظهر النوافذ الأربع 00:00.




**البرامج الافتراضية (P11-P01):**

• اضغط باستمرار على الزر "P" للتنقل بين البرامج الافتراضية (P11-P01)؛



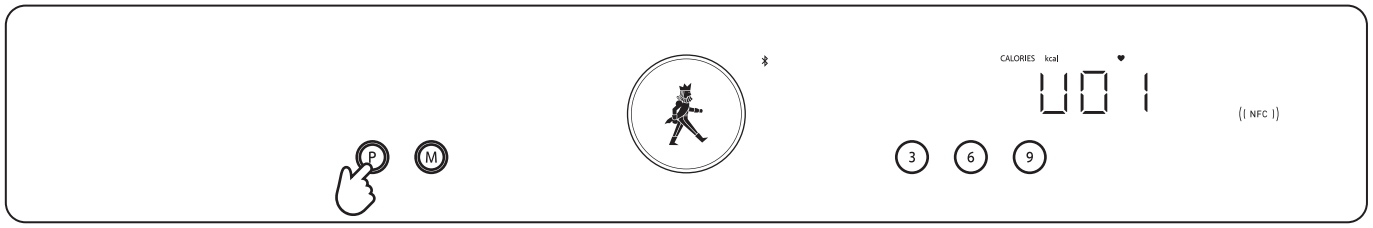

• اضغط على قرص السرعة لاختيار برنامج تمرين بناءً على الوقت والسرعة الموضحَين أدناه وابدأ التمرين.

| P01 المشي المجزَّأ | | | |
|---|---|---|---|
| المدة الإجمالية (دقيقة) | المرحلة (دقيقة) | السرعة (كم/س) | السرعة (ميل/ساعة) |
| 15 | 3 | 4 | 2.5 |
| | 3 | 6 | 3.5 |
| | 3 | 5 | 3 |
| | 3 | 6 | 3.5 |
| | 3 | 4 | 2.5 |
| P02 المشي في الصباح | | | |
| المدة الإجمالية (دقيقة) | المرحلة (دقيقة) | السرعة (كم/س) | السرعة (ميل/ساعة) |
| 20 | 4 | 4 | 2.5 |
| | 4 | 5 | 3 |
| | 4 | 6 | 3.5 |
| | 4 | 5 | 3 |
| | 4 | 4 | 2.5 |
| P03 المشي وقت الظهيرة | | | |
| المدة الإجمالية (دقيقة) | المرحلة (دقيقة) | السرعة (كم/س) | السرعة (ميل/ساعة) |
| 30 | 4 | 4 | 2.5 |
| | 7 | 5 | 3 |
| | 6 | 6 | 3.5 |
| | 2 | 7 | 4.5 |
| | 7 | 5 | 3 |
| | 4 | 4 | 2.5 |
| P04 المشي بعد العشاء | | | |
| المدة الإجمالية (دقيقة) | المرحلة (دقيقة) | السرعة (كم/س) | السرعة (ميل/ساعة) |
| 40 | 4 | 4 | 2.5 |
| | 10 | 5 | 3 |
| | 18 | 6 | 3.5 |
| | 19 | 7 | 4.5 |
| | 27 | 6 | 3.5 |
| | 28 | 7 | 4.5 |
| | 36 | 6 | 3.5 |
| | 40 | 4 | 2.5 |

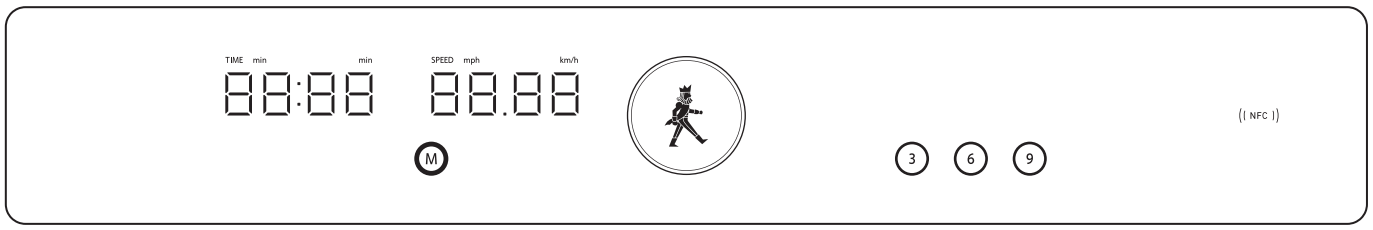
| P05 المشي السريع لمدة 30 دقيقة | | | |
|---|---|---|---|
| المدة الإجمالية (دقيقة) | المرحلة (دقيقة) | السرعة (كم/س) | السرعة (ميل/ساعة) |
| 30 | 3 | 4 | 2.5 |
| | 2 | 5 | 3 |
| | 4 | 6 | 3.5 |
| | 2 | 7 | 4.5 |
| | 4 | 6 | 3.5 |
| | 2 | 7 | 4.5 |
| | 4 | 6 | 3.5 |
| | 2 | 7 | 4.5 |
| | 4 | 6 | 3.5 |
| | 3 | 4 | 2.5 |
| P06 جري للمبتدئين | | | |
| المدة الإجمالية (دقيقة) | المرحلة (دقيقة) | السرعة (كم/س) | السرعة (ميل/ساعة) |
| 15 | 2 | 4 | 2.5 |
| | 2 | 6 | 3.5 |
| | 5 | 7 | 4.5 |
| | 2 | 8 | 5.0 |
| | 2 | 6 | 3.5 |
| | 2 | 4 | 2.5 |
| P07 تمرين سهل لمدة 15 دقيقة | | | |
| المدة الإجمالية (دقيقة) | المرحلة (دقيقة) | السرعة (كم/س) | السرعة (ميل/ساعة) |
| 15 | 2 | 5 | 3.0 |
| | 2 | 7 | 4.5 |
| | 5 | 8 | 5.0 |
| | 2 | 9 | 5.5 |
| | 2 | 10 | 6.0 |
| | 2 | 5 | 3.0 |
| P08 الركض للاسترخاء لمدة 30 دقيقة | | | |
| المدة الإجمالية (دقيقة) | المرحلة (دقيقة) | السرعة (كم/س) | السرعة (ميل/ساعة) |
| 30 | 2 | 4 | 2.5 |
| | 3 | 6 | 3.5 |
| | 5 | 7 | 4.5 |
| | 4 | 8 | 5.0 |
| | 2 | 7 | 4.5 |
| | 4 | 8 | 5.0 |
| | 5 | 7 | 4.5 |
| | 3 | 6 | 3.5 |
| | 2 | 4 | 2.5 |

| P09 الجري الشديد لمدة 30 دقيقة | | | |
|---|---|---|---|
| المدة الإجمالية (دقيقة) | المرحلة (دقيقة) | السرعة (كم/س) | السرعة (ميل/ساعة) |
| 30 | 2 | 4 | 2.5 |
| | 3 | 6 | 3.5 |
| | 5 | 8 | 5.0 |
| | 10 | 10 | 6.0 |
| | 10 | 6 | 3.5 |
| P10 الجري المثير لمدة 45 دقيقة | | | |
| المدة الإجمالية (دقيقة) | المرحلة (دقيقة) | السرعة (كم/س) | السرعة (ميل/ساعة) |
| 45 | 2 | 4 | 2.5 |
| | 2 | 6 | 3.5 |
| | 6 | 7 | 4.5 |
| | 2 | 9 | 5.5 |
| | 8 | 8 | 5.0 |
| | 2 | 9 | 5.5 |
| | 6 | 7 | 4.5 |
| | 2 | 9 | 5.5 |
| | 8 | 8 | 5.0 |
| | 2 | 9 | 5.5 |
| | 3 | 6 | 3.5 |
| | 2 | 4 | 2.5 |
| P11 ممارسة تمرين حرق الدهون لمدة 45 دقيقة | | | |
| المدة الإجمالية (دقيقة) | المرحلة (دقيقة) | السرعة (كم/س) | السرعة (ميل/ساعة) |
| 45 | 5 | 6 | 3.5 |
| | 25 | 8 | 5.0 |
| | 10 | 10 | 6.0 |
| | 5 | 6 | 3.5 |

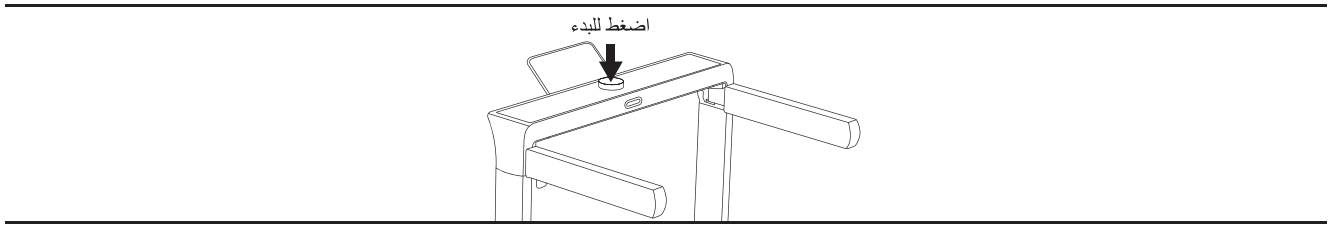
**البرامج المخصصة (U03-U01):**
• اضغط باستمرار على الزر "P" للتنقل بين البرامج المخصصة (U03-U01);




• قم بتدوير قرص السرعة لتعيين إجمالي مدة التمرين (10 دقائق افتراضيًا، و5 - 99 دقيقة متاحة)؛
**تنبيه:** سيتم تقسيم المدة الإجمالية إلى 10 مراحل تلقائيًا.
• اضغط على الزر "M" لإدخال إعدادات السرعة (1 كم/ساعة افتراضيًا)؛
• قم بتدوير قرص السرعة أو اضغط على مفاتيح السرعة العالية لتعيين السرعة لمرحلة التمرين الأولى؛
• انقر فوق الزر "M" لتأكيد السرعة؛
• قم بتعيين مستويات سرعة أخرى لمراحل التمرين التسع التالية بالطريقة نفسها.



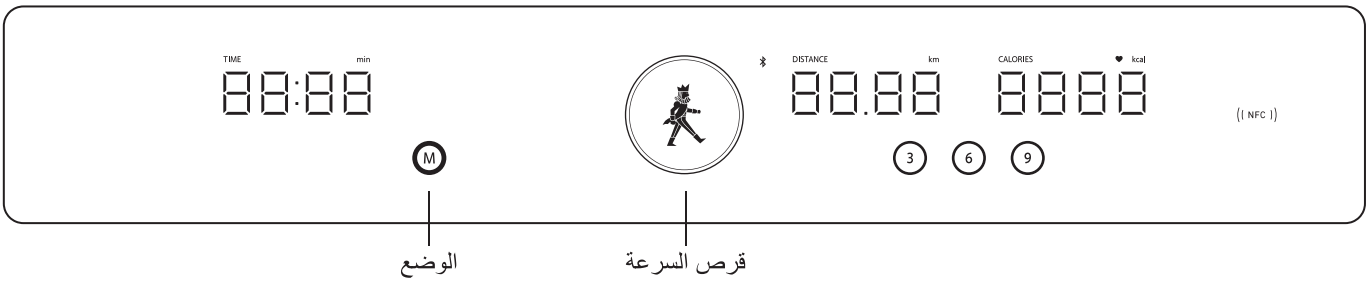

• **الجري:** اضغط على قرص السرعة لبدء التمرين.




• **ضبط السرعة:** تختلف سرعة التمرين حسب المرحلة المشار إليها بصوت صفير. في كل مرحلة، يتوفر قرص السرعة أو مفاتيح السرعة العالية لضبط السرعة، ولكن ستتم إعادة تعيينه تلقائيًا على القيمة الافتراضية في بداية المرحلة التالية.
• **إنهاء التمرين:** عند الانتهاء من جميع المراحل، سيُصدر الجهاز 6 أصوات صفير، ثم تقل سرعته حتى يتوقف، ويظهر "End"، ويدخل في وضع الإيقاظ بعد 5 ثوانٍ.

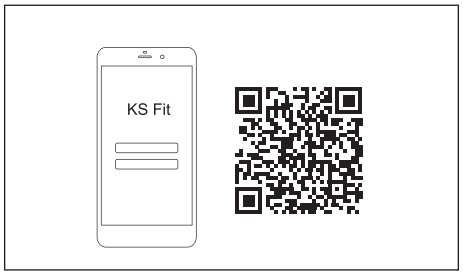
③ **إعدادات الوضع**

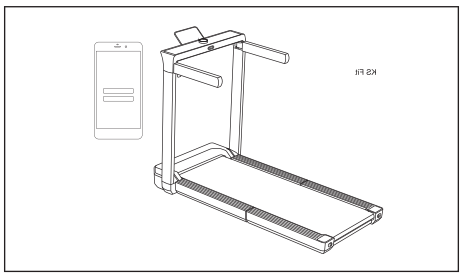
• اضغط باستمرار على الزر "M" بعد التشغيل لاختيار القائمة المفضلة مثل قت التمرين أو المسافة أو السعرات الحرارية ؛
• قم بتدوير قرص السرعة لتعيين وقت التمرين (5-99 دقيقة)، أو المسافة (0.5-99.99 كم)، أو السعرات الحرارية (10-999 سعرًا حراريًا)؛
**تنبيه:** الإعداد الافتراضي للوقت والمسافة والسعرات الحرارية هو 15 دقيقة و1 كم و50 سعرًا حراريًا على التوالي.
• اضغط على قرص السرعة لبدء التمرين. وسيدخل الجهاز في وضع العد التنازلي.
**تنبيه:** تتبع عمليات ضبط السرعة وإنهاء التمرين الإجراءات نفسها المتبعة في إعدادات البرنامج.




## 08 كيفية توصيل التطبيق

طوّر تجربة التمارين الرياضية باستخدام تطبيق KS Fit. إذ يساعدك تتبع البيانات في الوقت الفعلي والإرشادات المخصصة على الوصول إلى أهداف اللياقة البدنية بشكل أسرع.



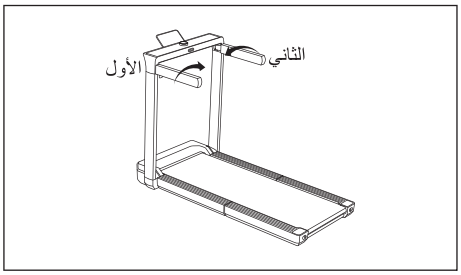



① امسح رمز الاستجابة السريعة ضوئيًا وقم بتنزيل تطبيق KS Fit وتثبيته.
② قرّب هاتفك المحمول من الجهاز.
③ شغل البلوتوث على هاتفك (اسمح له بالبحث عن الأجهزة القريبة) أثناء تشغيل المفتاح على جهازك.
④ افتح تطبيق KS Fit وأضف جهازك.

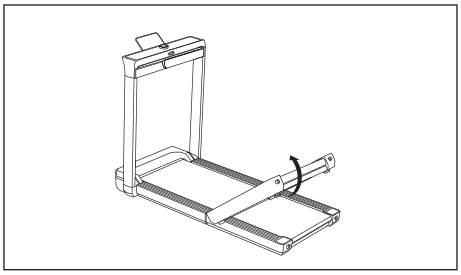
**تنبيه:**
• لا يمكن إضافة الجهاز إلا من خلال تطبيق KS Fit. إذا كنت قد قمت بتوصيله بالفعل عبر إعدادات البلوتوث، فيُرجى حذفه وإضافته مرة أخرى باستخدام التطبيق.
• في حالة فشل الاقتران، أوقف تشغيل الجهاز، وانتظر لمدة 10 ثوانٍ، ثم كرر الخطوات من ② إلى ④.
• حرصًا على سلامتك، تجنب توصيل هاتف آخر بالجهاز عندما يكون قيد الاستخدام.

## 09 كيفية طي جهاز المشي

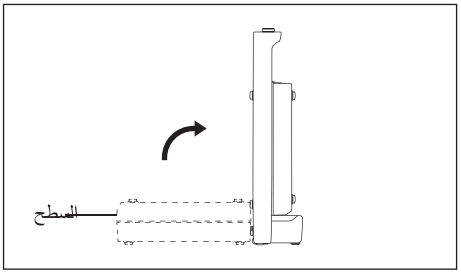
من أجل سلامتك ولمنع تلف الجهاز، احرص دائمًا على إيقاف تشغيل الجهاز وفصل طرفي سلك الطاقة قبل الطي.



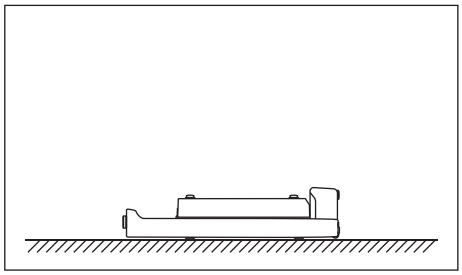

① قم بطي المقبض الأيسر بالضغط مع الاستمرار على زر التحرير الأيسر، ثم قم بطي المقبض الأيمن.
**تنبيه:** يجب طي المقبض الأيسر قبل طي المقبض الأيمن.



② ارفع لوح الجري الخلفي حتى يتم طيه بالكامل.



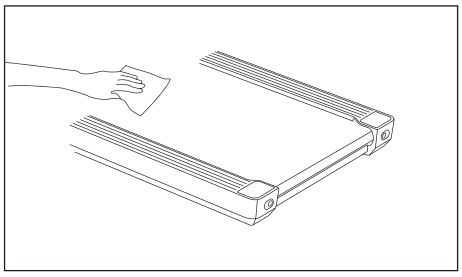

③ قم بطي السطح من خلال الإمساك بمقبض التحرير ورفعه حتى يتم طي الجهاز تمامًا.



④ انقل الجهاز إلى المكان الذي تريده وخزنه بشكل مسطح على سطح مستوٍ صلب.
**تنبيه:**
- لا تشغل الجهاز وهو مطوي.
- قم بتخزين سلك الطاقة بشكل صحيح للاستخدام في المرة القادمة.

# 3. العناية والصيانة

للاستمتاع بالأداء الأمثل وزيادة العمر الافتراضي للجهاز، يرجى إجراء الصيانة الدورية لجهازك من الجوانب التالية. إذا اكتشفت أي تلف أو تآكل، فتوقف عن استخدام الجهاز على الفور واتصل بخدمة العملاء أو بفني مؤهل لإصلاحه.



① تنظيف الجهاز

• أوقف تشغيل الجهاز وافصل سلك الطاقة.

• أضف كمية صغيرة من منظف معتدل على قطعة قماش قطنية 100%، وامسح بها لوحة العرض، وحزام الجري، والدرابزين، وما إلى ذلك.

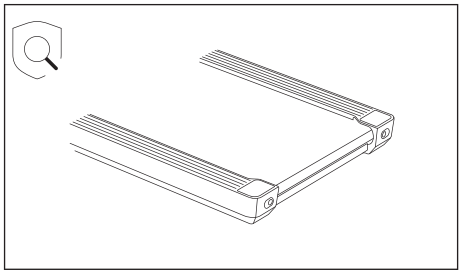
**تنبيه:**

• لا ترش المنظف مباشرة على لوحة العرض أو حزام الجري.

• تجنب استخدام المنظفات الحمضية أو المسببة للتآكل.

• تجنب المسح تحت حزام الجري.

• بعد فترة من التمرين، قد تظهر الأتربة والبقع على الحزام وعلى الأرضية خلف الجهاز. وهذا أمر طبيعي ويمكن مسح تلك الأتربة ببساطة.

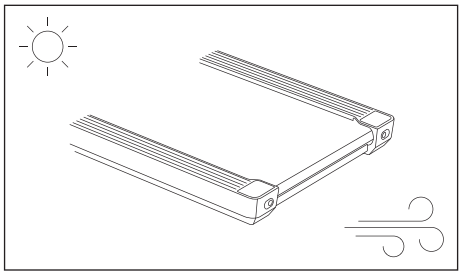


② فحص الجهاز

• افحص سلك الطاقة. إذا وجدت أي تلف أو تآكل، توقف عن استخدام الجهاز واستبدل سلك الطاقة على الفور.

• افحص حزام الجري. إذا لم يكن حزام الجري في المنتصف، أو كان مشدودًا جدًا أو مرتخيًا جدًا، فاضبطه (راجع صفحة 58_استكشاف الأخطاء وإصلاحها_ "③ المشكلة").

**تنبيه:** في حالة الحاجة إلى استبدال أي قطعة، استخدم المكونات المحددة من قبل الشركة المصنعة.



③ حافظ على الجهاز باردًا وجافًا

• حافظ على الجهاز في حالة باردة وجافة.

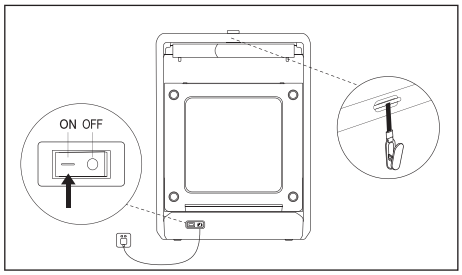
**تنبيه:** لا تستخدم الجهاز في الهواء الطلق أو في المناطق ذات الرطوبة العالية أو في المناطق التي تشهد تغيرات شديدة في درجات الحرارة.

• اترك الجهاز يبرد لمدة 20 دقيقة بعد ساعتين من الاستخدام.

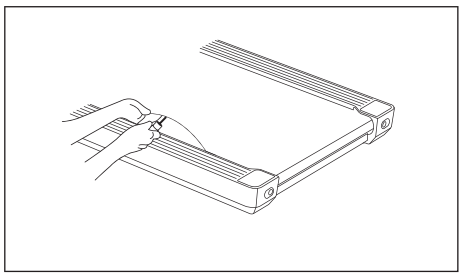
**تنبيه:** لا تستخدم الجهاز بشكل متواصل لأكثر من ساعتين.

# 4. استكشاف الأخطاء وإصلاحها

يمكن حل معظم الأعطال باتباع الخطوات التالية. في حال ظهور أي مشكلات أثناء استخدام الجهاز، توقف عن استخدام الجهاز على الفور وحاول حلها كما هو موضح أدناه.

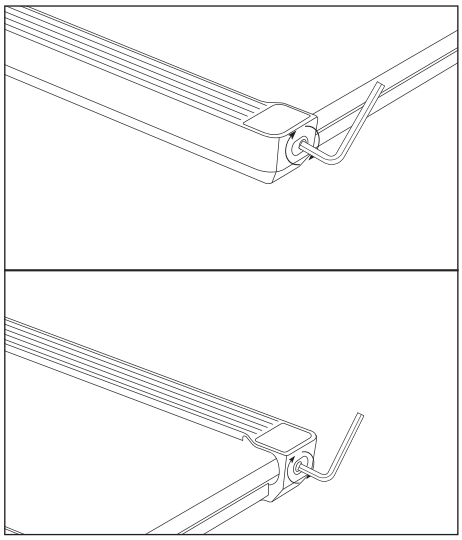



① المشكلة: تعذر التشغيل/انقطاع التيار الكهربائي أثناء استخدام الجهاز
• تأكد من توصيل طرفي سلك الطاقة.
• تأكد من تشغيل مفتاح الطاقة.



② المشكلة: يُحدث حزام الجري ضوضاء ويتحرك بشكل غير متساوٍ
• أوقف تشغيل الجهاز وافصل طرفي سلك الطاقة.
• ارفع لوح الجري الخلفي برفق وارفع حزام الجري وضع زيت السيليكون على شكل حرف "Z" في منتصف لوح الجري.
• يرجى تشغيل الجهاز وحاول مرة أخرى.

**تنبيه:**
• لا يلزم وضع زيت السيليكون على لوح الجري بالكامل حيث أنه سينتشر بشكل طبيعي أثناء استخدام الجهاز.
• يلزم 5-10 مل من زيت السيليكون لكل عملية تشحيم. قد تتسبب الكمية الزائدة من الزيت في التعرض للانزلاق.



③ المشكلة: حزام التشغيل خارج المركز أو ينزلق
**ملاحظة:** توجد فجوتان على الجانبين الأيسر والأيمن من الهيكل البلاستيكي في مقدمة حزام الجري. يجب إبقاء حزام التشغيل في المنتصف. وعند إزاحة حزام التشغيل إلى الجانب الأيسر أو الأيمن من العلامة البيضاء الموجودة على الحافة، يجب إيقاف الحركة وضبط التشغيل إلى وضع المنتصف.
• عندما يكون حزام التشغيل خارج المركز:
ارفع لوح الجري الخلفي برفق واضبط حزام الجري يدويًا (راجع صفحة 45_"كيفية فتح جهاز المشي" _ الخطوة ③).
• إذا استمر حزام الجري في الانحراف، فاضبطه باستخدام مفتاح ألين المفرق باتباع الخطوات التالية:
أ. حزام الجري إلى اليسار: أدر برغي فتحة الضبط اليسرى في اتجاه عقارب الساعة بمقدار 4/1 لفة.
ب. حزام الجري إلى اليمين: أدر برغي فتحة الضبط اليمنى في اتجاه عقارب الساعة بمقدار 4/1 لفة.
ج. حزام الجري ينزلق: أدر براغي فتحة الضبط اليمنى واليسرى في اتجاه عقارب الساعة بمقدار 2/1 لفة في الوقت نفسه.
بعد كل عملية ضبط، يرجى تشغيل الجهاز بسرعة 3-4 كم/ساعة (1.95-2.5 ميل في الساعة) لمدة 1-2 دقيقة للتحقق من عملية الضبط. كرر إجراء التعديلات إذا لزم الأمر.
**تنبيه:** إذا كان حزام الجري مشدودًا جدًا أو مرتخيًا جدًا، فسيؤثر ذلك على أداء الجهاز ويتلف حزام الجري.

④ وصف رمز الخطأ
في حالة حدوث عطل، ستعرض لوحة العرض رمز خطأ كما هو موضح أدناه. أوقف تشغيل الجهاز وأعد تشغيله لمعرفة ما إذا كان رمز الخطأ سيختفي. وإذا استمرت المشكلة، اتصل بخدمة العملاء للحصول على المساعدة. تأكد من تجهيز طراز المنتج والرقم التسلسلي ويمكن العثور عليهما على لوحة الاسم (انظر الغطاء).

E01 تيار زائد للبرنامج
E02 تيار زائد للجهاز
E03 ارتفاع درجة حرارة وحدة IPM
E04 الحماية من الجهد المنخفض
E05 الحماية من الجهد الزائد
E06 حماية فقدان طور المحرك
E07 حماية من قفل دوران المحرك
E09 تعذر تشغيل المحرك
E12 حماية المحرك من التيار الزائد
E13 الحماية من التحميل الزائد
E14 إشارة الصالة مفقودة
E15 خطأ في الاتصال
E16 خطأ في توصيل الوحدة

# 5. نصائح للتمرين

## شدة التمرين

سواءً أكان هدفك هو حرق الدهون أو تحسين لياقة القلب والأوعية الدموية، فإن ممارسة التمارين الرياضية بالشدة المناسبة هي المفتاح لتحقيق تلك النتائج. ويمكنك استخدام معدل نبضات قلبك كدليل لإيجاد مستوى الشدة المناسب. ويُظهر الجدول مناطق معدل ضربات القلب الموصى بها لحرق الدهون ولياقة القلب والأوعية الدموية، ويُستخدم لأغراض مرجعية فقط.

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

وللعثور على مستوى الشدة المناسب، حدد عمرك في أسفل الرسم البياني (بالتقريب لأقرب عشرة). والرقم الأدنى هو معدل ضربات القلب الحارق للدهون، والرقم الأوسط هو الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب الحارق للدهون، والرقم الأعلى هو معدل ضربات القلب لتحسين لياقة القلب والأوعية الدموية (يُنصح بارتداء جهاز مراقبة معدل ضربات القلب أثناء التمرين لضمان الكفاءة، وهو ما يتطلب عملية شراء إضافية).

حرق الدهون - لاستخدام الدهون بفعالية كمصدر للطاقة، يجب عليك ممارسة التمارين الرياضية منخفضة الشدة لفترة زمنية متواصلة. خلال الدقائق القليلة الأولى من التمرين، سيستخدم جسمك الجليكوجين كطاقة. وبعد الدقائق القليلة الأولى فقط من التمرين يبدأ جسمك في استخدام الدهون المخزنة كطاقة. وإذا كان هدفك هو حرق الدهون، فعليك تعديل كثافة التمرين حتى يقترب معدل ضربات قلبك من أدنى قيمة في منطقة التدريب.

## دليل التمرين

قبل بدء التمارين الرياضية تأكد من استشارة طبيبك.
الإحماء: يوصى بالإحماء لمدة 5-10 دقائق قبل ممارسة التمارين الرياضية، مع تحريك المفاصل بالكامل وممارسة تمارين الإطالة قبل بدء التمارين منخفضة الشدة.
التمرين: يوصى بممارسة التمارين الرياضية لمدة 20-30 دقيقة، مع الحفاظ على شدة التمرين ضمن نطاق التدريب (خلال الأسابيع القليلة الأولى من التدريب، ويجب الحفاظ على وقت التمرين في حدود 20 دقيقة)، ويجب الحفاظ على التنفس بشكل متساوٍ أثناء التمرين.
التهدئة: يُنصح بممارسة تمارين الإطالة لمدة 5-10 دقائق بعد ممارسة التمارين الرياضية، مما يُحسن من مرونة المفاصل وقابلية تمدد العضلات ويمنع التعرض للإصابات أثناء ممارسة التمارين الرياضية.

## تكرار التمرين

للحفاظ على حالتك البدنية أو تحسينها، أكمل ثلاث حصص تدريبية أسبوعيًا مع الراحة ليوم واحد على الأقل بين كل حصة وأخرى. بعد عدة أشهر من التمرين المنتظم، إذا لزم الأمر، يمكنك إكمال ما يصل إلى خمس جلسات في الأسبوع. وتذكر أن مفتاح النجاح هو أن تجعل ممارسة الرياضة جزءًا متكررًا وممتعًا من حياتك اليومية.

# 6. العلامة التجارية والإعلان القانوني

تم تطوير العديد من براءات الاختراع المتعلقة بسلسلة أجهزة المشي Kingsmith WalkingPad، وحقوق الملكية محفوظة لشركة Beijing Kingsmith Technology Co., Ltd. ("Kingsmith" اختصارًا). لا يجوز لأي مؤسسة أو فرد نسخ أو توزيع كل أو أي جزء من دليل المستخدم هذا أو أي جزء منه ولا يجوز استخدام براءات الاختراع الواردة فيه دون إذن كتابي من شركة Kingsmith. لقد تضمن دليل المستخدم هذا، قدر الإمكان، العديد من أحدث مقدمات الوظائف والتعليمات التشغيلية وقت طباعته.
ومع ذلك، قد توجد اختلافات بين جهاز المشي الذي تم شراؤه وتلك الموصوفة هنا بسبب التحسين المستمر في الوظائف والتصاميم. ولذلك، يجب أن يسود جهاز المشي الفعلي في حالة وجود أي اختلافات في اللون والمظهر.

# 7. معلومات الامتثال التنظيمي

## معلومات التخلص من نفايات الأجهزة الكهربائية والإلكترونية وإعادة تدويرها

جميع المنتجات التي تحمل هذا الرمز تُعد نفايات للأجهزة الكهربائية والإلكترونية (WEEE كما هو موضح في التوجيه EU/19/2012) ويجب عدم خلطها مع النفايات المنزلية غير المصنفة. وبدلاً من ذلك، يجب عليك حماية صحة الإنسان والبيئة من خلال تسليم نفايات أجهزتك إلى نقطة تجميع مخصصة لإعادة تدوير نفايات الأجهزة الكهربائية والإلكترونية التي تعينها الحكومة أو السلطات المحلية. وسيساعد التخلص الصحيح من النفايات وإعادة تدويرها بشكل صحيح على منع العواقب السلبية المحتملة التي تتعرض لها البيئة وصحة الإنسان. يُرجى الاتصال بالجهة التي قامت بتركيب الجهاز أو السلطات المحلية للحصول على مزيد من المعلومات حول موقع نقاط التجميع هذه وشروطها وأحكامها.

## إعلان المطابقة من الاتحاد الأوروبي

بموجب هذا المستند، تعلن شركة Beijing Kingsmith Technology Co., Ltd. أن نوع الجهاز اللاسلكي [WP500B4] متوافق مع التوجيه EU/53/2014 يتوفر النص الكامل لإعلان المطابقة من الاتحاد الأوروبي على موقع الإنترنت التالي:
https://de.walkingpad.com/pages/weitere-informationen

## إعلان مطابقة UKCA

بموجب هذا المستند، تعلن شركة Beijing Kingsmith Technology Co.,Ltd. أن نوع الجهاز اللاسلكي [WP500B4] متوافق مع لوائح الأجهزة اللاسلكية لعام 2017. يتوفر النص الكامل لإعلان مطابقة UKCA على موقع الإنترنت التالي: https://uk.walkingpad.com/pages/other-information

## بيانات الامتثال الخاصة بمبادرة الامتثال لمعايير السلامة والصحة المهنية في المملكة المتحدة

بموجب هذا المستند، تعلن شركة Beijing Kingsmith Technology Co.,Ltd. أن نوع الجهاز اللاسلكي [WP500B4] متوافق مع لوائح أمن المنتجات والبنية التحتية للاتصالات السلكية واللاسلكية (المتطلبات الأمنية للمنتجات القابلة للتوصيل ذات الصلة) لعام 2023. يتوفر النص الكامل لإعلان مطابقة PSTI على موقع الإنترنت التالي:
https://uk.walkingpad.com/pages/other-information

# 安全注意事項

感謝你選擇 KINGSMITH WalkingPad 跑步機（以下簡稱「設備」、「產品」等）。為了確保你能充分理解並正確使用本產品，請在使用前仔細閱讀以下說明。

該設備僅供家居使用。

**危險** - 為減少觸電風險：

使用後和清潔前，請立即將設備從電源插座拔下。

**警告** - 此設備可供 8 歲以上兒童以及身體、感官或智力有障礙或缺乏經驗和知識的人使用，惟前提是於安全使用設備方面得到監督或指導，並理解相關的危險。兒童不得把玩本設備。清潔和使用維護不得由兒童於無人監督的情況下進行。本設備不適用於身體、感官或精神能力下降，或缺乏經驗和知識的人（包括兒童），除非他們於負責其安全的人員的監督或指導下使用設備。兒童應受監督，以確保他們不會把玩設備。

**警告** - 將設備平放存放。確保幼童一直遠離本機器。

接觸移動表面可能會導致嚴重的摩擦燒傷。

**警告** - 為減少燙傷、火災、觸電或人身傷害的風險：

1) 設備插電時切勿無人看管。不使用時，請拔掉插頭，並在安裝或拆卸零件前拔掉插頭。
2) 不得在毯子或枕頭下或附近操作。過度的熱量可能會導致火災、觸電或人身傷害。
3) 本設備僅供健康且身體健全的成年人使用。當兒童、病人或殘障人士使用、靠近或在此設備旁時，必須有專人密切監督。
4) 本設備僅供消費者和住宅使用。不得於商業或輕商業環境中使用，亦不可在戶外或用於醫療用途。
5) 如果設備的電線或插頭損壞、運作不正常、曾經掉落或損壞、或掉入水中，切勿操作此設備。請聯絡客戶服務進行檢查和維修。不得使用製造商未建議的附件。
6) 不要用電源線搬運此設備或將電源線當作把手使用。
7) 請將電線遠離熱源。
8) 切勿將任何物品掉落或插入任何開口。
9) 僅將此設備連接到適當接地的插座。
10) 不得在使用氣化（噴霧）產品或供氧的地方操作。
11) 如要中斷連接，請將所有控制旋鈕轉到關閉位置，然後從插座上拔下插頭。
12) 如果你感到不適，請立即停止運動並向醫生求診，以免對你的健康造成損害。
13) 確保設備後方至少有 2000 毫米 ×1000 毫米的距離，兩側至少有 600 毫米的距離。
14) 穿著適當的運動服裝使用設備，並根據自身狀況進行鍛煉。不得赤腳或僅穿襪子運動。
15) 使用本產品時，不得穿著寬鬆或下垂的衣物。
16) 不得站立或踩踏在設備的前頭。
17) 不要在寵物附近或周圍使用這個設備。
18) 為確保穩定性，不得在設備上向後行走。
19) 老年人、兒童和孕婦必須謹慎使用此設備。請在使用此設備前諮詢醫生並獲取相關指導。
20) 不得在設備電源開啟時折疊此設備。否則，可能會影響產品的使用壽命並導致其他安全隱患。不得在設備折疊時啟動。
21) 請依照手冊中的指示儲存設備以確保安全。
22) 為防止意外發生，不得在設備運作時上下此設備。
23) 不得超過規定的最大用家體重。
24) 不得將此設備暴露在陽光直射下。請存放在陰涼乾燥處。
25) 不得在潮濕環境或雨中使用本設備，因為其並不防水。
26) 不得超過建議使用時間。讓設備冷卻 20 分鐘後再重新啟動。
27) 為了獲得最佳性能和穩定性，請將設備放置在平坦的堅固表面上，並確保其下方無任何障礙物。
28) 在訓練者耳邊的 A 加權發射聲壓級約為 57dB (A)。負載下的噪音排放比無負載時更高。
29) 不正確或過度的訓練可能會對健康造成傷害。

30) **警告！**心率監測系統可能不準確。過度運動可能導致嚴重受傷或死亡。如果你感到頭暈，請立即停止運動。
31) 緊急情況下，拔出安全鑰匙以停止設備。請握緊把手，踩在防滑側條上，直至設備完全停止。
32) 本公司對因不當使用本產品而造成的任何人身傷害或財產損失概不承擔責任。我們保留隨時更新、修訂或終止使用說明書及相關說明的權利，恕不另行通知。

**警告：**

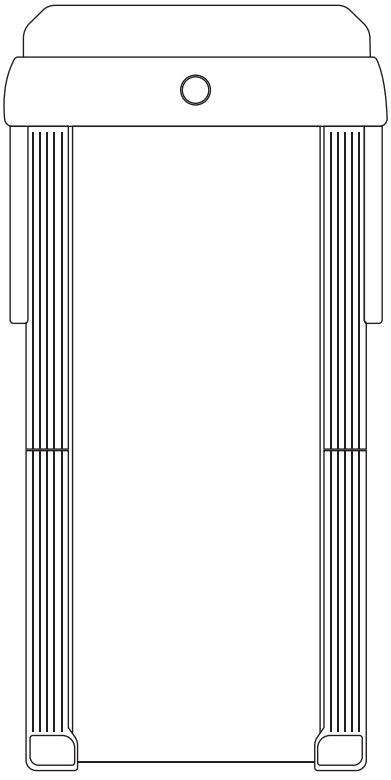
為了維持此設備的安全性，必須定期檢查是否有損壞和磨損。這包括跑帶和摩打等組件。如果你發現任何有缺陷的組件，請立即將其更換。在修理完成之前不得使用設備。特別注意最容易磨損的部件，例如跑帶和摩打。這些部件應該更頻繁地檢查，並在必要時更換。

# 目錄

1. 產品介紹 .....63
2. 操作與調整.....65
3. 保養與維護.....77
4. 故障排除 .....78
5. 運動小貼士.....79
6. 商標與法律聲明 .....80
7. 法規遵循資料 .....80

# 1.產品介紹

打開包裝並檢查內部內容物。如果有任何損壞或零件缺失，請聯絡賣家。



跑步機

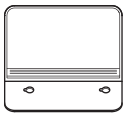
## 01 技術規格

| | | | |
|---|---|---|---|
| 產品名稱 | 電動跑步機 | 步行帶尺寸 | 51.9 × 19.6 吋<br>1320 毫米 × 500 毫米 |
| 型號 | WP500B4 | 展開尺寸 | 60.8 × 30.4 × 41.5 吋<br>1545 毫米 × 773 毫米 × 1056 毫米 |
| 速度範圍 | 1 - 10 英里每小時<br>1 - 16 公里每小時 | 摺疊尺寸 | 9.6 × 30.4 × 41.5 吋<br>246 毫米 × 773 毫米 × 1056 毫米 |
| 最大使用者重量 | 136 公斤 / 300 磅 | 類別 | HC |
| 淨重 | 54 公斤 / 119 磅 | 適用年齡範圍 | 14 歲以上 |
| 額定電壓 | 220 - 240 V ~ | | |
| 額定頻率 | 50/60 Hz | | |
| 額定功率 | 1125W | | |

## 02 包裝清單



電源線



手機支架



安全鑰匙



六角匙



矽油

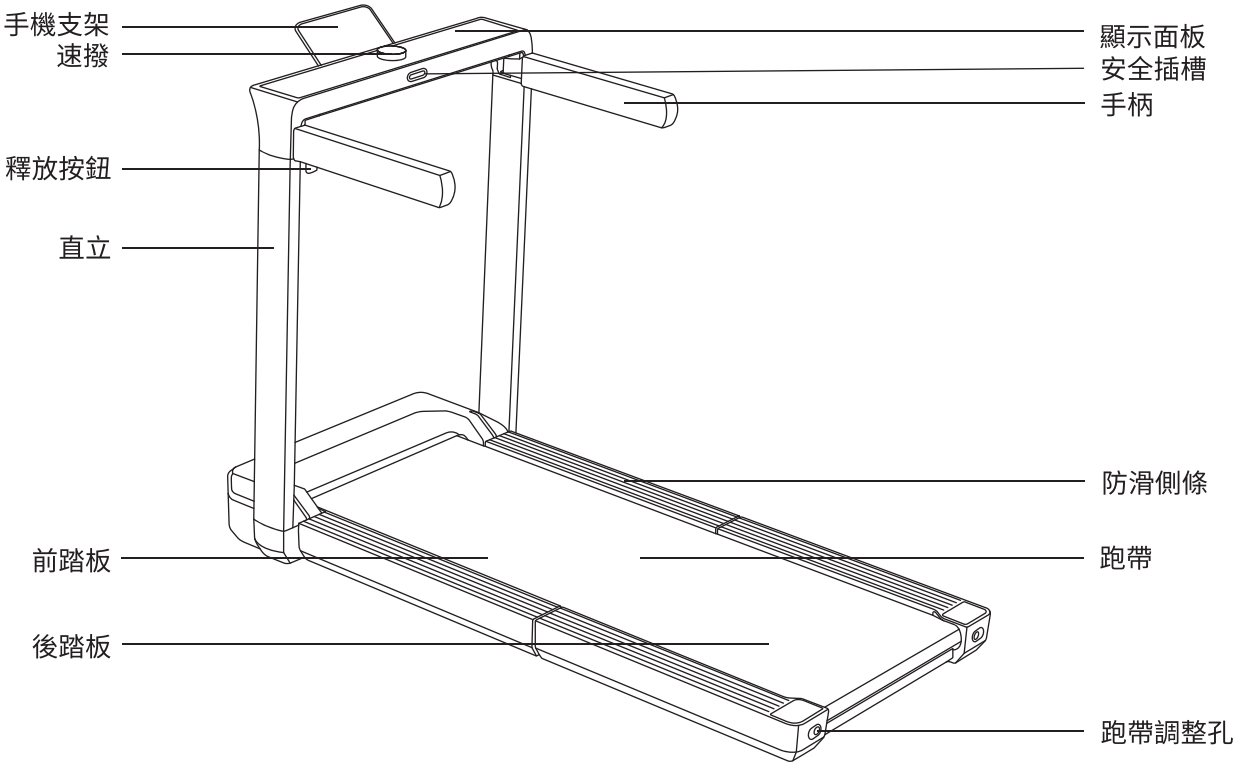


使用手冊

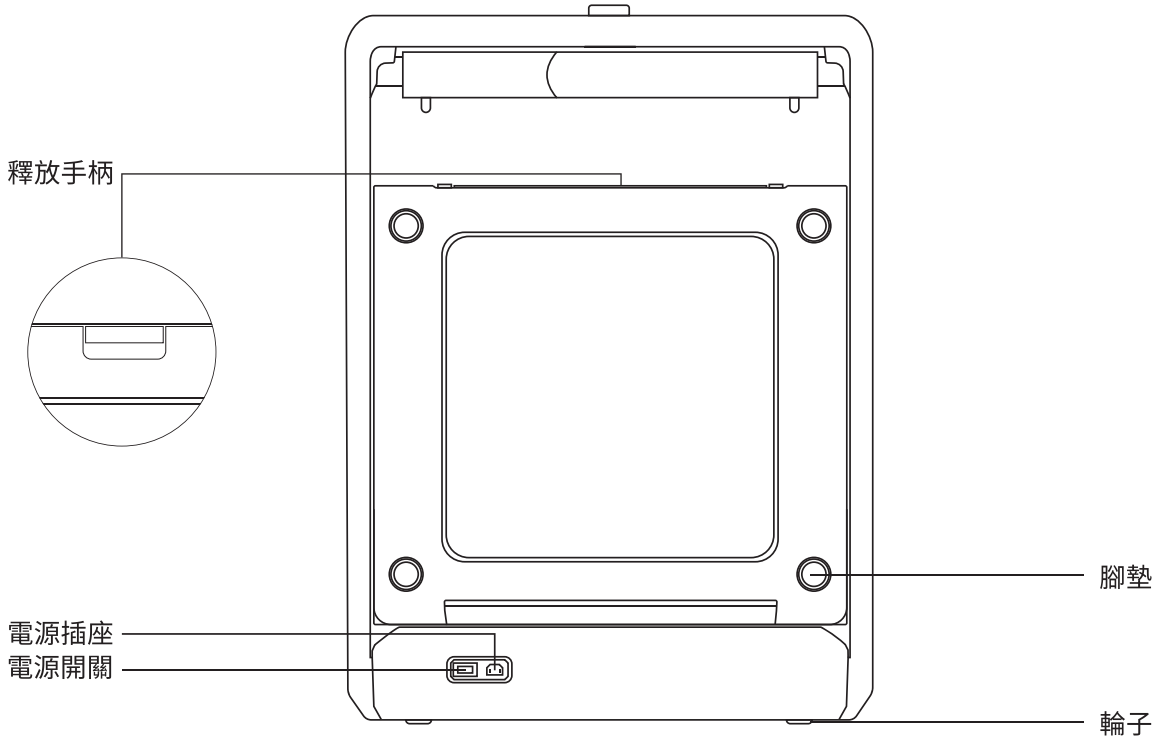
無線頻率與無線傳輸功率

| 射頻規格 | 工作頻率 | 最大輸出功率 |
|---|---|---|
| 藍牙 | 2400 - 2483.5 MHz | 0.71 dBm (EIRP) |

## 03 部件名稱




展開狀態

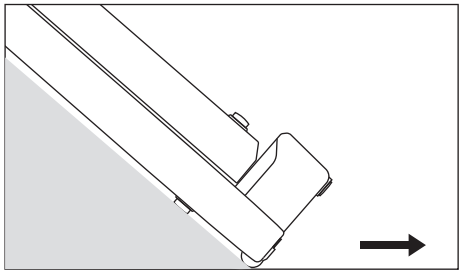



摺疊狀態

# 2.操作與調整

## 01 如何移動跑步機

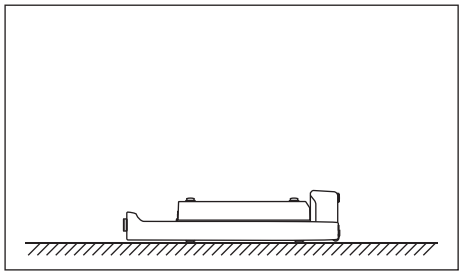
在移動設備之前，請確保開關已關閉，電源線已拔掉並妥善存放，手柄和跑步板完全折疊。



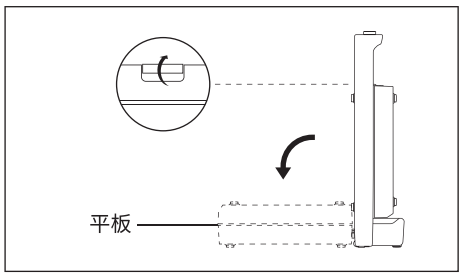
① 請從顯示面板下方的區域抬起設備，並將其移動到你想要的位置。
**注意：**
・避免觸摸跑帶以防止損壞或受傷。
・避免在不平整的地面上移動設備，以確保穩定性。
・移動設備時，保持設備與地板之間的適當角度，以避免摩擦。

## 02 如何展開跑步機

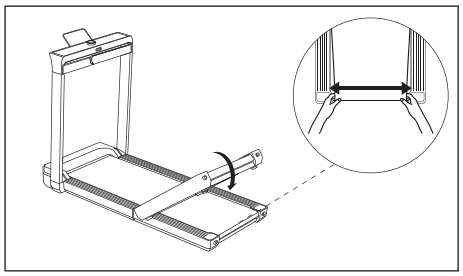
在展開設備之前，請確保設備後方的空間至少為 2000 毫米 × 1000 毫米，且每側的空間至少為 600 毫米。



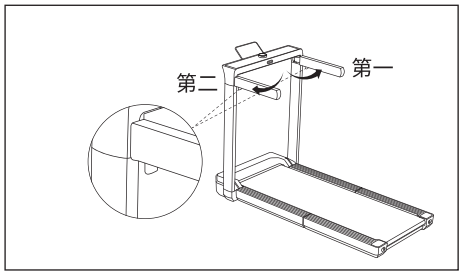
① 將設備放置在堅固且平坦的表面上。
**注意：**避免使用厚地毯或墊子，因為這可能會使設備不穩定。




② 握住釋放手柄展開跑步板，向前推，向上抬起並朝向自己。

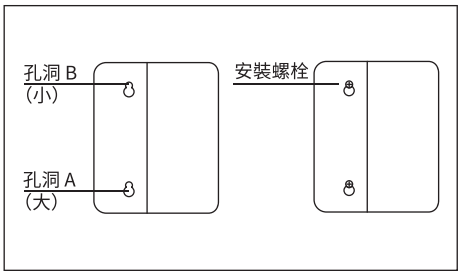


③ 展開後踏板。**手動**調整**跑帶**的**前端**和**後端**以將其**居中**。將後方跑步板壓下，使其完全平坦。如與地板不平，旋轉腳墊進行調整。
**注意：**
・後踏板可以用手用力壓下而不會損壞設備。
・當展開跑步板時，你可能會聽到一聲響亮的吸入聲，並在踩上跑帶時感覺到輕微的縫隙。這些都是正常的情況，隨著持續使用會消失。




④ 首先按住右側釋放按鈕展開右側把手，然後再展開左側把手。
**注意：**必須先展開右側把手，然後才能展開左側把手。

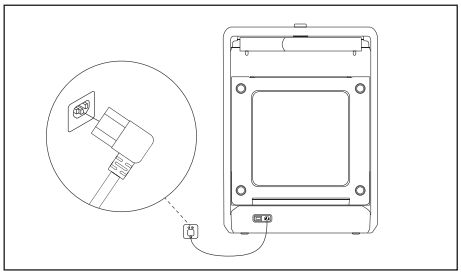
## 03 如何安裝手機支架



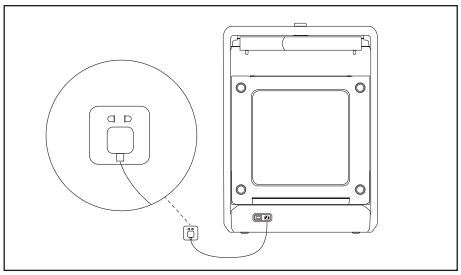

① 將孔洞 A（大）對齊安裝螺栓，然後將手機支架滑入孔洞 B（小），直到聽到卡嗒聲為止。
**注意：**如要移除手機支架，將其從孔洞 B（小）滑動到孔洞 A（大）。

## 04 如何插入電源線

此產品在使用時必須接地，我們的設備符合接地要求。如果發生故障或損壞，接地可以為電流提供最低阻力的路徑，降低觸電的風險。



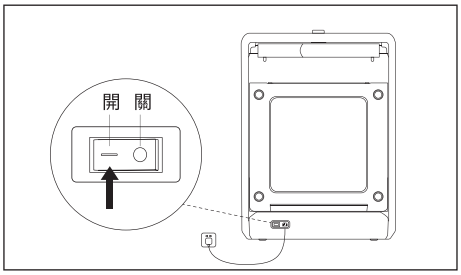
① 將電源線的設備端插入產品上的電源插座。



② 將電源線的插頭插入電源插座。
**注意：**
• 不得修改隨產品提供的插頭。如果插頭不適合插座，請讓合資格的電工安裝合適的插座。
• 如果電源線損壞，則必須更換為製造商指定的電源線。

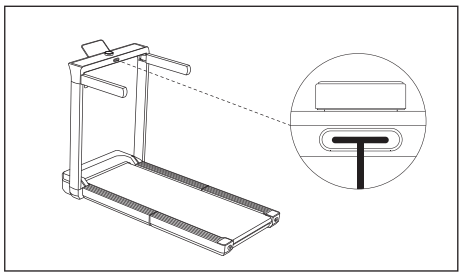
## 05 如何開啟電源

如果設備暴露在寒冷環境中，請在打開電源開關之前讓其回到室溫。否則，設備組件可能會受到損壞。

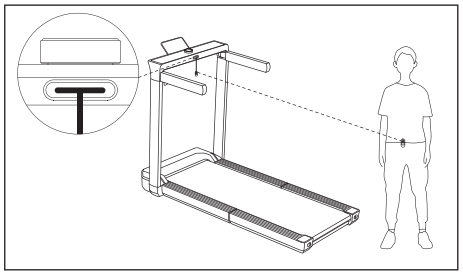



① 打開電源開關，直到聽到一聲嗶聲並看到面板亮起。

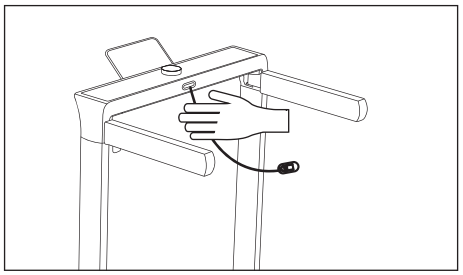
## 06 如何使用安全鑰匙



① 將安全鑰匙插入安全插槽以啟動跑步機。
**注意：**出於安全原因，設備無法在沒有安全鑰匙的情況下啟動。



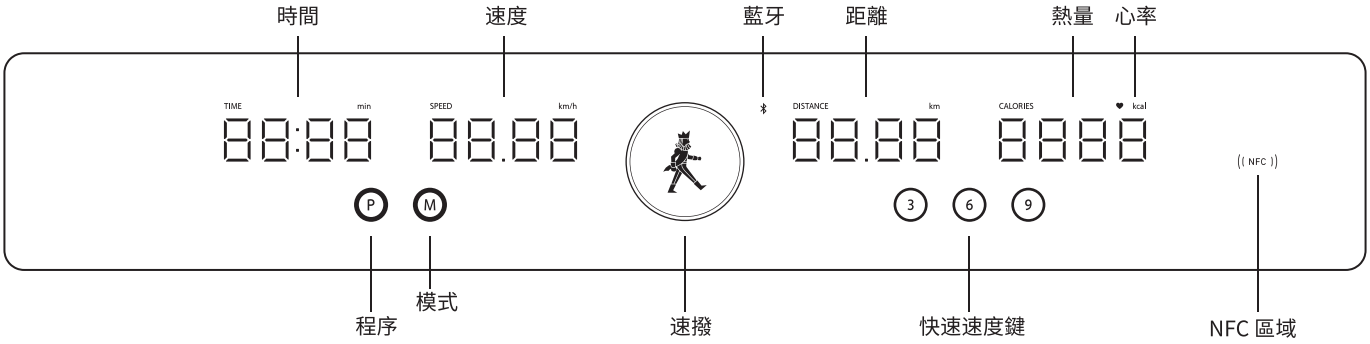
② 將安全鑰匙的繩帶夾在你的衣物腰部位置。

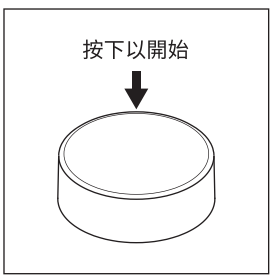


③ 緊急情況下，拔出安全鑰匙以停止設備。請握緊扶手，踩在防滑側條上，直至設備完全停止。
**警告：**
・在移除安全鑰匙時請小心，因為設備會突然停止。
・使用後請移除安全鑰匙，並將其存放在兒童無法觸及的地方。

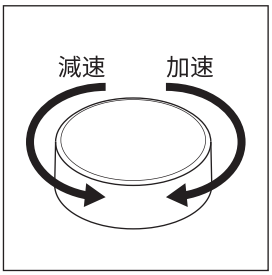
## 07 如何使用顯示面板

**① 基本操作**
**開機：**打開開關。顯示面板將顯示時間、速度、距離和卡路里。

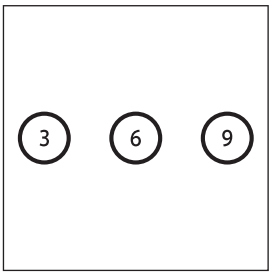


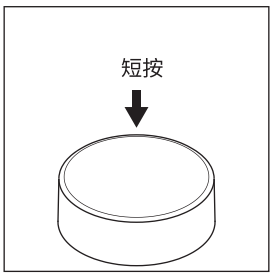

**跑步：**踩上跑帶並按下速撥。在 3 秒倒數後，設備將以每小時 1 公里的速度開始運作。
**注意：**
・為了安全，設備在無使用情況下將自動暫停 60 秒。此「無負載停止」功能預設為關閉，但可以在 KS Fit 應用程式中開啟（Motion > Settings）。
・確保安全鑰匙已插入。否則，設備將無法運作。



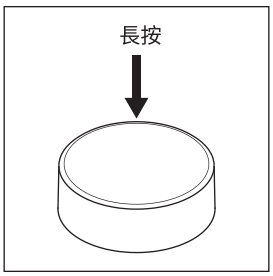

**加速 / 減速：**在設備運作時，順時針旋轉速撥以增加速度，或逆時針旋轉以降低速度。




**快速速度鍵：**按下即可將你的速度立即設定為 3、6 或 9 公里 / 小時。
**警告：**初學者不應以每小時 9 公里的速度跑步，因為這會增加受傷的風險。
**注意：**在英制系統中，3/6/9 分別表示速度為 3、6 和 9 英里每小時。




**暫停鍛鍊：**在跑步機運作時按下速撥。設備將會減速並顯示「Stop」。當設備停止時，「Stop」會消失。
**注意：**要恢復運動，請再次按下速撥，運動數據將繼續累積。

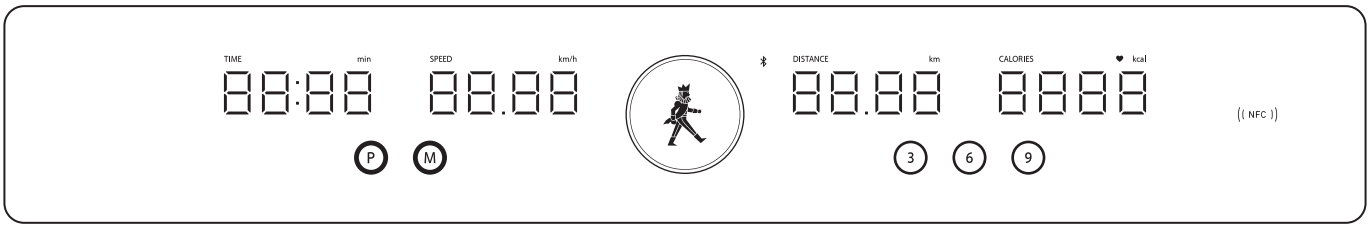



**結束運動：**按住速撥 2 秒鐘或在暫停運動後等待 10 分鐘，運動數據將會重置。

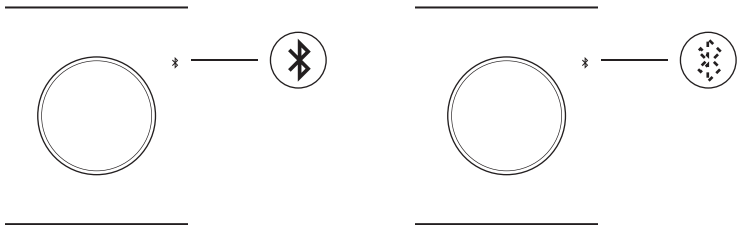
**睡眠：**按住速撥 2 秒鐘，或在結束運動後讓設備閒置 10 分鐘，顯示面板將關閉。
**注意：**如要從睡眠模式喚醒設備，請按下顯示面板上的任何按鈕。



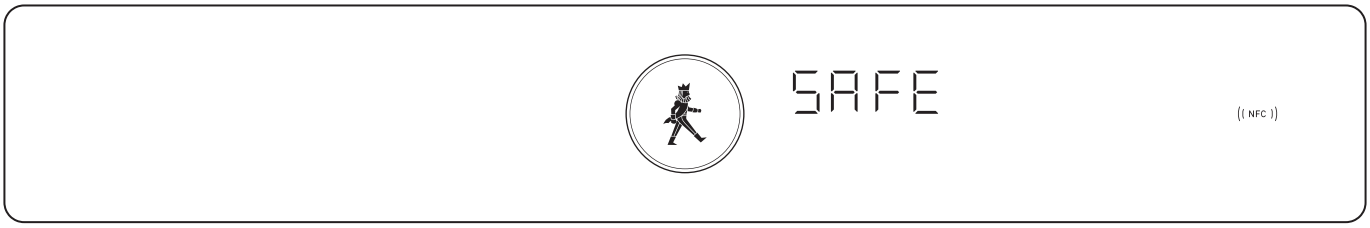
**公制 / 英制單位切換：**重新啟動設備，連接到 KS Fit 應用程式，點擊「ME」>「Settings」>「Unit Settings」，選擇「Metric」或「Imperial」，然後再次重新啟動設備。



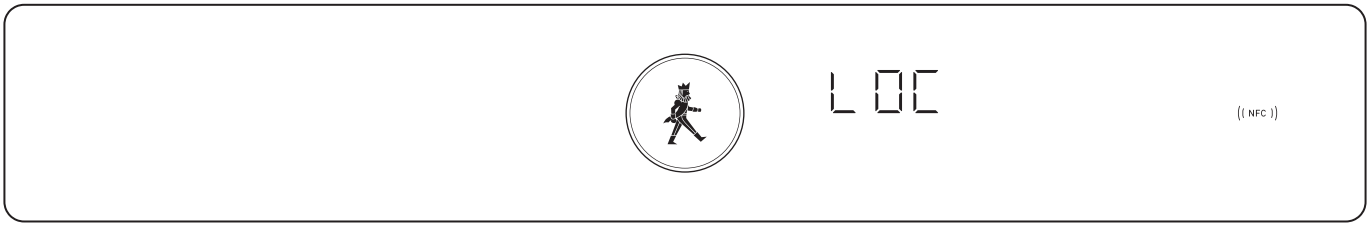

**應用程式連接：**當設備未連接到應用程式時，藍牙燈會閃爍；當連接時，燈會保持常亮。



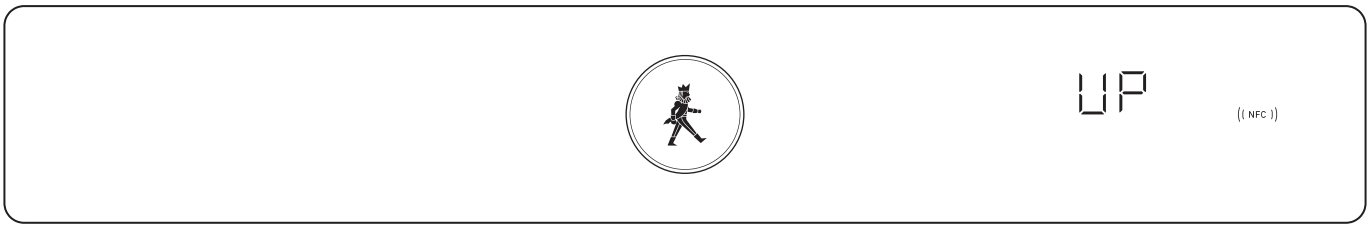
**安全鑰匙：**未插入安全鑰匙時，面板將顯示「SAFE」。插入安全鑰匙以清除「SAFE」訊息並使用設備。




**兒童鎖：**當在 KS Fit 應用程式中啟用兒童鎖時，設備將無法啟動，且面板會顯示「LOC」。在應用程式中停用兒童鎖以清除「LOC」訊息並使用設備。



**升級：**當韌體升級時，顯示面板會閃爍「UP」，期間設備無法啟動。請等待升級完成，直到訊息消失。
**注意：**設備升級時不得關機。




**心率：**當 KS Fit 應用程式連接到你的 Apple Watch 時，心率指示器會持續亮起，當未連接時則會關閉。



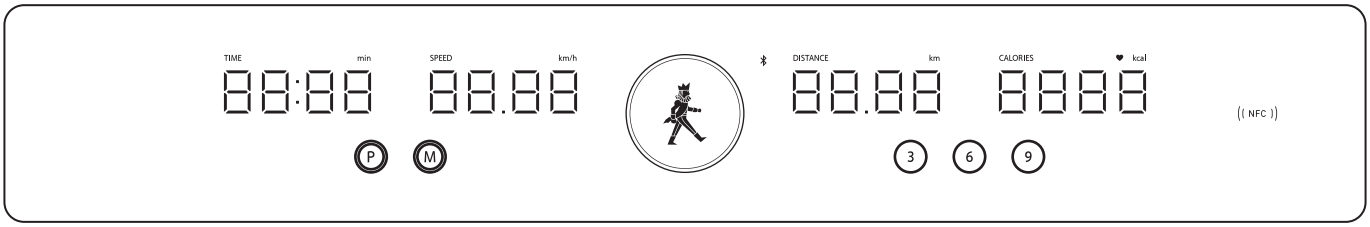

已連接




未連接

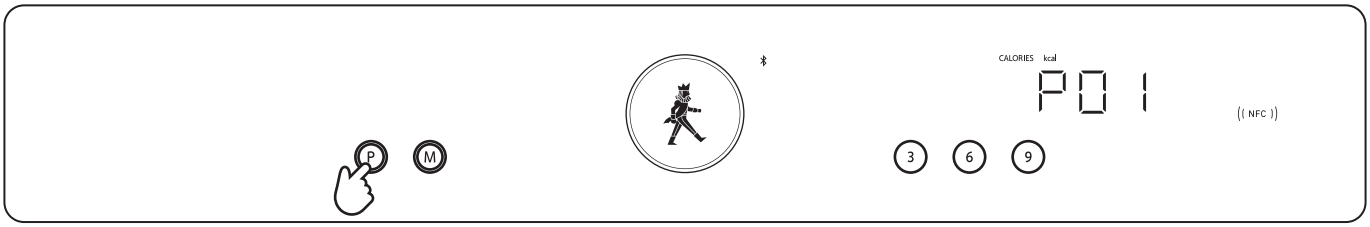
② **程序設定**

**開機：**打開電源開關，喚醒設備，直到四個視窗顯示 00:00。




**預設程序 (P01-P11)：**

• 持續按下「P」按鈕以循環切換預設程序速撥(P01-P11)；



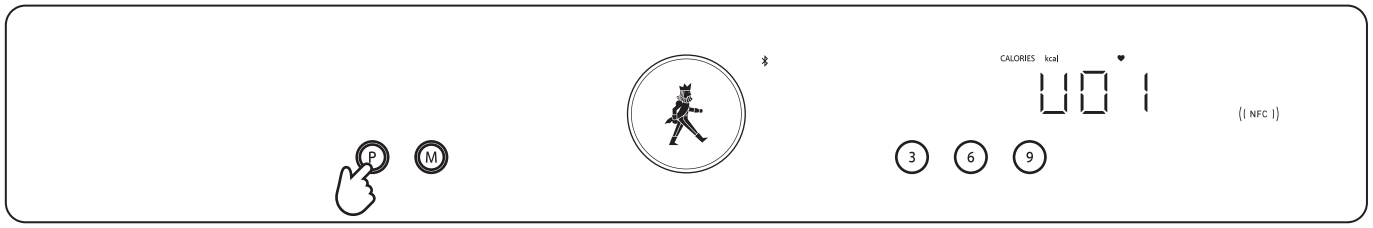

• 按下速撥選擇根據下方顯示的時間和速度的運動計劃，然後開始運動。

| P01 片段步行 | | | |
|---|---|---|---|
| 總時長(分鐘) | 階段(分鐘) | 速度(公里/小時) | 速度(英里/每小時) |
| 15 | 3 | 4 | 2.5 |
| | 3 | 6 | 3.5 |
| | 3 | 5 | 3 |
| | 3 | 6 | 3.5 |
| | 3 | 4 | 2.5 |
| P02 晨間散步 | | | |
| 總時長(分鐘) | 階段(分鐘) | 速度(公里/小時) | 速度(英里/每小時) |
| 20 | 4 | 4 | 2.5 |
| | 4 | 5 | 3 |
| | 4 | 6 | 3.5 |
| | 4 | 5 | 3 |
| | 4 | 4 | 2.5 |
| P03 午間散步 | | | |
| 總時長(分鐘) | 階段(分鐘) | 速度(公里/小時) | 速度(英里/每小時) |
| 30 | 4 | 4 | 2.5 |
| | 7 | 5 | 3 |
| | 6 | 6 | 3.5 |
| | 2 | 7 | 4.5 |
| | 7 | 5 | 3 |
| | 4 | 4 | 2.5 |
| P04 晚餐後散步 | | | |
| 總時長(分鐘) | 階段(分鐘) | 速度(公里/小時) | 速度(英里/每小時) |
| 40 | 4 | 4 | 2.5 |
| | 10 | 5 | 3 |
| | 18 | 6 | 3.5 |
| | 19 | 7 | 4.5 |
| | 27 | 6 | 3.5 |
| | 28 | 7 | 4.5 |
| | 36 | 6 | 3.5 |
| | 40 | 4 | 2.5 |

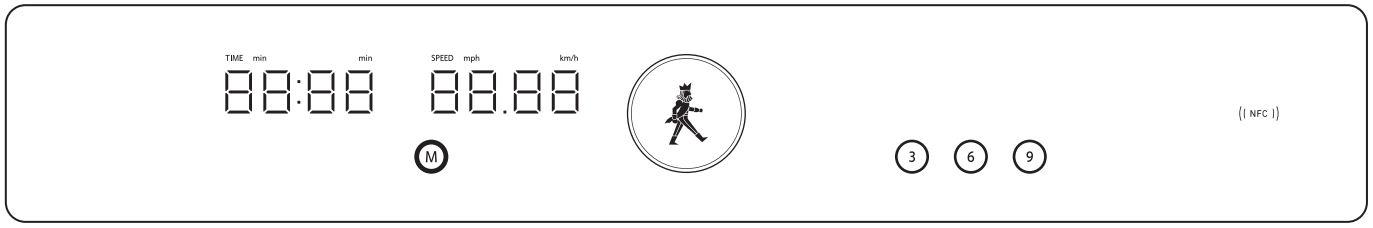
| P05 30 分鐘快速步行 | | | |
|---|---|---|---|
| 總時長（分鐘） | 階段（分鐘） | 速度 (公里/小時) | 速度（英里/每小時） |
| 30 | 3 | 4 | 2.5 |
| | 2 | 5 | 3 |
| | 4 | 6 | 3.5 |
| | 2 | 7 | 4.5 |
| | 4 | 6 | 3.5 |
| | 2 | 7 | 4.5 |
| | 4 | 6 | 3.5 |
| | 2 | 7 | 4.5 |
| | 4 | 6 | 3.5 |
| | 3 | 4 | 2.5 |
| P06 入門級跑步 | | | |
| 總時長（分鐘） | 階段（分鐘） | 速度 (公里/小時) | 速度（英里/每小時） |
| 15 | 2 | 4 | 2.5 |
| | 2 | 6 | 3.5 |
| | 5 | 7 | 4.5 |
| | 2 | 8 | 5.0 |
| | 2 | 6 | 3.5 |
| | 2 | 4 | 2.5 |
| P07 15 分鐘簡易運動 | | | |
| 總時長（分鐘） | 階段（分鐘） | 速度 (公里/小時) | 速度（英里/每小時） |
| 15 | 2 | 5 | 3.0 |
| | 2 | 7 | 4.5 |
| | 5 | 8 | 5.0 |
| | 2 | 9 | 5.5 |
| | 2 | 10 | 6.0 |
| | 2 | 5 | 3.0 |
| P08 30 分鐘休閒慢跑 | | | |
| 總時長（分鐘） | 階段（分鐘） | 速度 (公里/小時) | 速度（英里/每小時） |
| 30 | 2 | 4 | 2.5 |
| | 3 | 6 | 3.5 |
| | 5 | 7 | 4.5 |
| | 4 | 8 | 5.0 |
| | 2 | 7 | 4.5 |
| | 4 | 8 | 5.0 |
| | 5 | 7 | 4.5 |
| | 3 | 6 | 3.5 |
| | 2 | 4 | 2.5 |

| P09 30 分鐘劇烈跑步 | | | |
|---|---|---|---|
| 總時長(分鐘) | 階段(分鐘) | 速度(公里/小時) | 速度(英里/每小時) |
| 30 | 2 | 4 | 2.5 |
| | 3 | 6 | 3.5 |
| | 5 | 8 | 5.0 |
| | 10 | 10 | 6.0 |
| | 10 | 6 | 3.5 |
| P10 45 分鐘挑戰跑 | | | |
| 總時長(分鐘) | 階段(分鐘) | 速度(公里/小時) | 速度(英里/每小時) |
| 45 | 2 | 4 | 2.5 |
| | 2 | 6 | 3.5 |
| | 6 | 7 | 4.5 |
| | 2 | 9 | 5.5 |
| | 8 | 8 | 5.0 |
| | 2 | 9 | 5.5 |
| | 6 | 7 | 4.5 |
| | 2 | 9 | 5.5 |
| | 8 | 8 | 5.0 |
| | 2 | 9 | 5.5 |
| | 3 | 6 | 3.5 |
| | 2 | 4 | 2.5 |
| P11 45 分鐘汗水燃脂 | | | |
| 總時長(分鐘) | 階段(分鐘) | 速度(公里/小時) | 速度(英里/每小時) |
| 45 | 5 | 6 | 3.5 |
| | 25 | 8 | 5.0 |
| | 10 | 10 | 6.0 |
| | 5 | 6 | 3.5 |

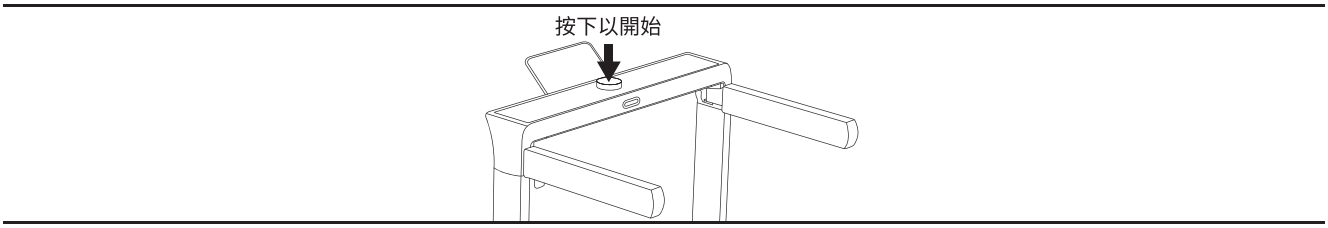
**自訂程序 (U01-U03)：**
• 持續按下「P」按鈕以循環切換自訂程序 (U01-U03);




• 旋轉速撥以設置總運動時間（預設為 10 分鐘，可選擇 5 至 99 分鐘）；
**注意：**總時長將自動分為 10 個階段。
• 按下「M」按鈕以進入速度設定（預設為 1 公里/小時）；
• 旋轉速撥或按下快速速度鍵以設置第一階段的速度；
• 按下「M」按鈕以確認速度；
• 以相同方式為接下來的 9 個訓練階段設定其他速度等級。

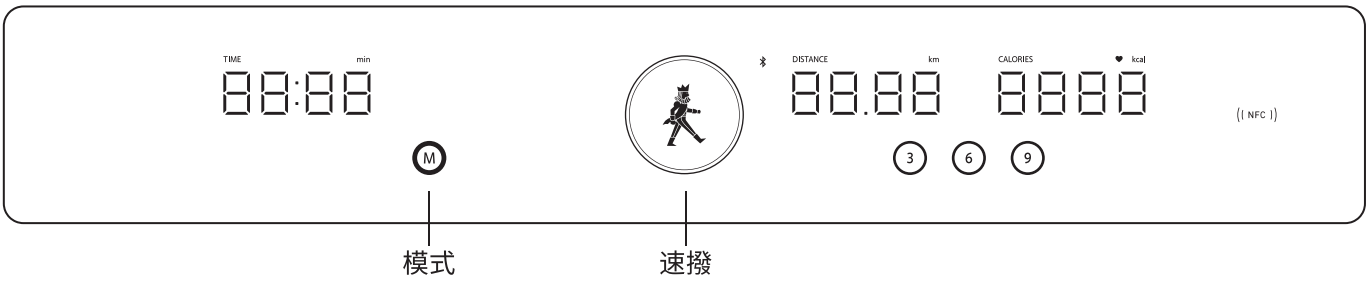



**•跑步：**按下速撥開始運動。



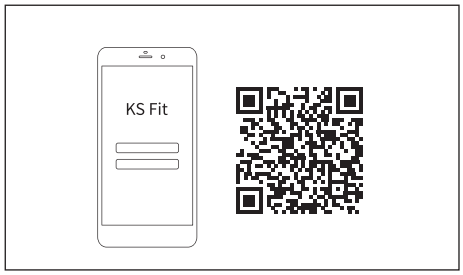

**•速度調整：**運動速度會根據階段透過蜂鳴聲指示而有所變化。在每個階段內，速撥或快速速度鍵可用於調整速度，但在下一個階段開始時會自動重置為預設值。
**•結束運動：**完成所有階段後，設備將發出 6 聲蜂鳴，減速至停止，顯示「End」，並在 5 秒後進入喚醒模式。

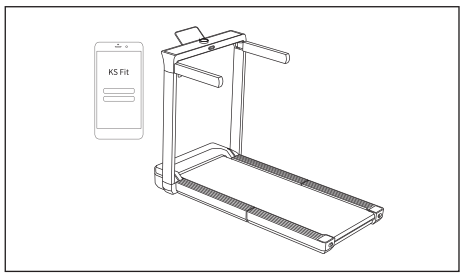
③模式設定
• 開機後持續按下「M」按鈕以選擇你喜好的選單，例如時間、距離或卡路里；
•速撥以設定運動時間（5 - 99 分鐘）、距離（0.5 - 99.99 公里）或卡路里（10 - 999 卡）；
注意：預設時間、距離和卡路里分別為 15 分鐘、1 公里和 50 卡路里。
•按下速撥開始運動。設備將進入倒數計時模式。
注意：速度調整和結束運動操作遵循與程序設定相同的程序。




## 08 如何連接應用程式

使用 KS Fit 應用程式提升你的運動體驗。即時數據追蹤與個人化指導，助你更快達成健身目標。



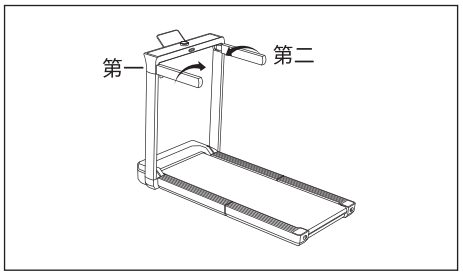




① 掃描 QR 碼，下載並安裝 KS Fit 應用程式。
② 將你的手機靠近設備。
③ 在你的手機上打開藍牙（允許其搜尋附近的設備），同時打開你設備上的開關。
④ 打開 KS Fit 應用程式並添加你的設備。

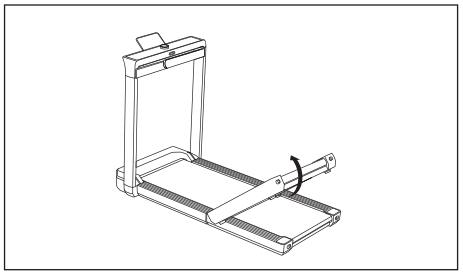
注意：
• 器材只能通過 KS Fit 應用程式加入。如果你已經通過藍牙設定連接，請將其移除並使用應用程式重新加入。
• 如果配對失敗，請關閉設備，等待 10 秒鐘，然後重複步驟②到④。
• 為了安全，避免在設備使用中連接其他手機。

## 09 如何摺疊跑步機

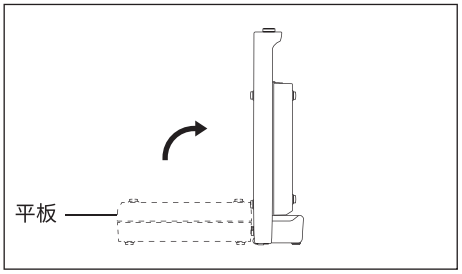
為了你的安全並防止設備損壞，請在摺疊之前始終關閉設備並拔掉電源線的兩端。



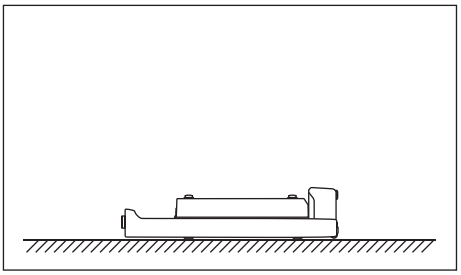

① 按住左側釋放按鈕折疊左側把手，然後折疊右側把手。
**注意：**左側把手必須在折疊右側把手之前折疊。



② 將後方踏板抬起，直到完全折疊。



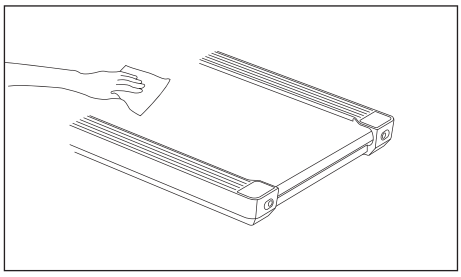

③ 握住釋放手柄，將平台抬起，直到設備完全摺疊。



④ 將設備移至你所需的位置，並將其平放在堅固平坦的表面上儲存。
**注意：**
- 設備摺疊時不得操作。
- 妥善儲存電源線以便下次使用。

# 3.保養與維護

為了最佳性能和壽命，請從以下幾個方面定期對你的設備進行維護。若發現任何損壞或磨損，請立即停止使用設備並聯絡客戶服務或合資格的技術人員進行維修。



① 清潔設備

• 關閉設備並拔掉電源線。

• 將少量溫和清潔劑加入 100% 純棉布中，擦拭顯示面板、跑帶、扶手等。

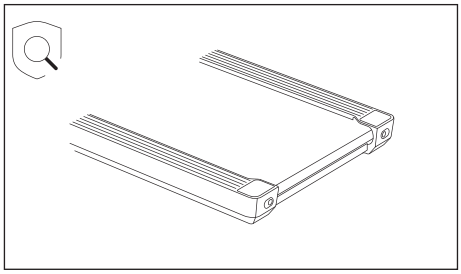
**注意：**

• 不得直接將清潔劑噴灑在顯示面板或跑帶上。

• 不得使用酸性或腐蝕性的清潔劑。

• 不得擦拭跑帶下方。

• 在一段時間的運動後，跑帶和設備後面的地板上可能會出現灰塵和污漬。這是正常情況，只需擦拭乾淨即可。

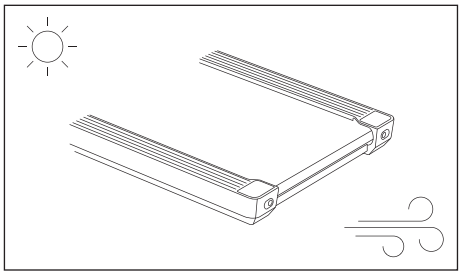


② 檢查設備

• 檢查電源線。如果發現任何損壞或磨損，請立即停止使用並更換電源線。

• 檢查跑帶。如果不居中、過緊或過鬆，請調整跑帶（請參閱第 78 頁 _ 故障排除 _「③狀況」）。

**注意：**如果需要更換任何部件，請使用製造商指定的零件。



③ 保持乾燥和涼爽

• 將設備保持在陰涼乾燥的狀態。

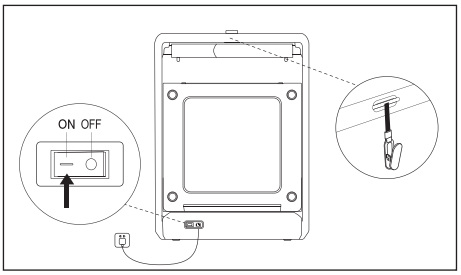
**注意：**不得在戶外或高濕度或極端溫度變化的區域使用此設備。

• 使用 2 小時後，讓設備冷卻 20 分鐘。

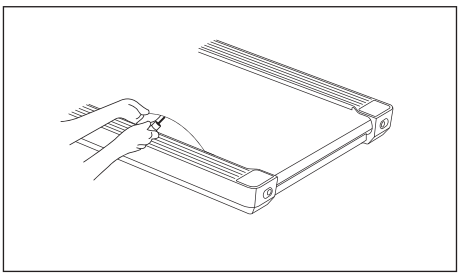
**注意：**不得連續使用設備超過 2 小時。

# 4.故障排除

大多數故障可以通過以下步驟解決。若在使用過程中發現任何問題，請立即停止使用設備並按照以下指示嘗試解決。

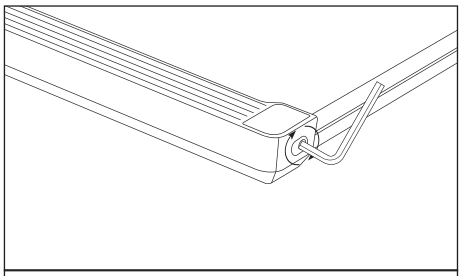


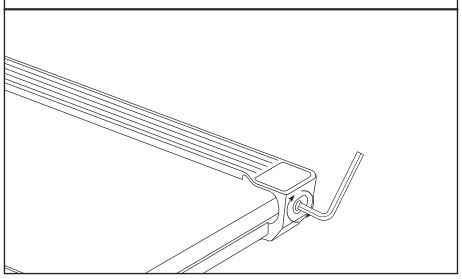

① 狀況：無法開啟電源 / 使用過程中電源關閉
- 確保電源線的兩端都已插好。
- 確保電源開關已打開。



② 狀況：跑帶噪音且運作不平穩
- 關閉設備電源並拔掉電源線的兩端。
- 輕輕抬起後方跑步板，抬起跑帶，並在跑步板的中央以「Z」形塗抹矽油。
- 開啟設備電源並重試。

**注意：**
- 矽油不需要塗抹在整個跑板上，因為在使用過程中它會自然擴散。
- 每次潤滑需要 5 - 10 毫升的矽油。過量可能導致滑動。





③ 狀況：跑帶偏離中心或滑動

**備註：**跑帶前方的塑膠外殼左右兩側有兩個間隙。跑帶應保持在中央位置運作。當跑帶偏離邊緣的白色標記向左或向右時，應停止運動並將跑帶調整到中心位置。

- 當跑帶偏離中心時：

輕輕抬起後方跑步板，並手動調整跑帶（請參見 P65「如何展開跑步機」_ 步驟③）。

- 如果跑帶仍然偏移，請按照以下步驟使用隨附的六角匙進行調整：

a. 跑帶向左偏移：將左側調整孔的螺絲順時針旋轉 1/4 圈。
b. 跑帶向右偏移：順時針旋轉右側調整孔的螺絲 1/4 圈。
c. 跑帶打滑：同時將左側和右側調整孔螺絲順時針旋轉半圈。

每次調整後，將設備以 3 - 4 公里 / 小時（1.95 - 2.5 英里 / 小時）的速度運作 1 - 2 分鐘，以驗證調整。如有需要，請重複調整。

**注意：**如果跑帶過緊或過鬆，將會影響設備的性能並損壞跑帶。

④ 錯誤代碼說明

如果發生故障，顯示面板將顯示以下錯誤代碼。關閉並重新啟動設備，以查看錯誤代碼是否消失。如果問題仍然存在，請聯絡客戶服務以獲得協助。請準備好你的產品型號和序列號碼，有關資料可以在名牌上找到（見封面）。

E01 軟件過電流
E02 硬件過電流
E03 IPM 模組過熱
E04 欠壓保護
E05 過電壓保護
E06 摩打相位失效保護
E07 摩打鎖定轉子保護
E09 摩打無法啟動
E12 摩打過電流保護
E13 過載保護
E14 霍爾訊號缺失
E15 通訊故障
E16 模組連接錯誤

# 5.運動小貼士

## 運動強度

無論你的目標是燃燒脂肪還是改善心血管健康，以適當的強度進行運動是達成結果的關鍵。你可以使用心率作為指導，以找到合適的強度水平。表格顯示了建議的心率區域，用於脂肪燃燒和心血管健康，僅供參考。

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 | 年齡 |

如要找到適當的強度級別，請在圖表底部找到你的年齡（四捨五入到最接近的十位數）。最低數字是燃燒脂肪的心率，中間數字是最大燃燒脂肪的心率，最高數字是提升心血管健康的心率（建議運動時佩戴心率監測器（需另行購買）以確保效率）。

燃燒脂肪速撥 - 速撥為有效利用脂肪作為能量來源，你必須進行低強度運動並持續一段時間。在運動的頭幾分鐘，你的身體將使用糖原作為能量。只有在運動的最初幾分鐘後，你的身體才開始使用儲存的脂肪作為能量。如果你的目標是燃燒脂肪，請調整你的運動強度，直到你的心率接近訓練區間的最低值。

## 運動指南

在進行運動之前，請務必先諮詢你的醫生。
熱身：建議在運動前進行 5 - 10 分鐘的熱身運動，充分活動關節並進行伸展，然後開始低強度運動。
運動：建議運動 20 - 30 分鐘，保持運動強度在訓練範圍內（在訓練的前幾週，運動時間應保持在 20 分鐘內），運動時呼吸應保持均勻。
緩和運動：建議在運動後進行 5 - 10 分鐘的伸展運動，這可以改善關節的靈活性和肌肉的延展性，並預防運動傷害。

## 運動頻率

為了維持或改善你的身體狀況，每週進行三次訓練，每次訓練之間至少要有一日的休息。經過幾個月的定期運動後，如有需要，你可以每週進行多達五次的訓練。記住成功的關鍵，是讓運動成為你日常生活中頻繁且愉快的一部分。

# 6.商標及法律聲明

北京 Kingsmith 科技股份有限公司（簡稱「Kingsmith」）開發並擁有與 Kingsmith WalkingPad 跑步機系列相關的各種專利。未經 Kingsmith 書面許可，任何組織或個人不得複製或分發本使用手冊的全部或任何部分，亦不得使用其中包含的專利。本使用說明書在印刷時已盡可能包含各種最新功能介紹和操作說明。
儘管如此，由於功能和設計的不斷優化，所購買的跑步機可能與本文所述的有所不同。因此，實際跑步機的顏色和外觀若有任何偏差，應以實物為準。

# 7.法規遵循資訊

## WEEE 處理和回收資訊



所有帶有此符號的產品均為廢棄電氣和電子設備（WEEE，如指令 2012/19/EU 中所述），不應與未分類的家庭垃圾混合。相反，你應該通過將廢棄設備交給政府或地方當局指定的廢舊電氣和電子設備回收點來保護人類健康和環境。正確的處理和回收將有助於防止對環境和人類健康的潛在負面影響。請聯絡安裝人員或當地主管機關，了解更多有關收集點的位置以及條款和條件的資訊。

## 歐盟符合性聲明

CE

北京 Kingsmith 科技股份有限公司謹此聲明無線電設備
型號 [WP500B4] 符合指令 2014/53/EU。完整的歐盟符合性聲明可在以下網址查閱：
https://de.walkingpad.com/pages/weitere-informationen

## 英國符合性聲明

UK CA

北京 Kingsmith 科技股份有限公司謹此聲明，無線設備型號 [WP500B4] 符合無線設備法規 2017。符合性聲明的全文可在以下網址查閱：https://uk.walkingpad.com/pages/other-information

## UKCA PSTI 合規聲明

北京 Kingsmith 科技股份有限公司特此聲明，無線設備類型 [WP500B4] 符合 2023 年產品安全和電信基礎設施（相關可連接產品的安全要求）規範。PSTI 符合性聲明的完整文本可在以下網址查閱：https://uk.walkingpad.com/pages/other-information

# Güvenlik Önlemleri

KINGSMITH WalkingPad Koşu Bandını (bundan böyle "cihaz", "ürün" vb. olarak anılacaktır) seçtiğiniz için teşekkür ederiz. Bu ürünü kullanmayı tam ve doğru olarak anladığınızdan emin olmak için lütfen kullanmadan önce aşağıdaki talimatları dikkatlice okuyun.

Cihaz, evde kullanım için tasarlanmıştır.

**TEHLİKE**- ELEKTRİK ÇARPMA RİSKİNİ AZALTMAK İÇİN:
Cihazı kullandıktan hemen sonra ve temizlemeden önce daima fişini prizden çekin.

**UYARI**- Bu cihaz, 8 yaş ve üzeri çocuklar ve kısıtlı fiziksel, duyusal veya zihinsel yeteneklere sahip veya deneyim ve bilgi eksikliği olan kişiler tarafından cihazın güvenli bir şekilde kullanılmasına ilişkin gözetim sağlandığı veya kullanımı ve ilgili tehlikeleri anlatıldığı takdirde kullanılabilir. Çocuklar cihazla oynamamalıdır. Bir yetişkinin gözetimi olmaksızın çocuklar, temizlik ve kullanıcı tarafından yapılan bakım işlerini gerçekleştirmemelidir. Bu cihaz, güvenliklerinden sorumlu bir kişi tarafından cihazın kullanımıyla ilgili gözetim veya talimat verilmedikçe kısıtlı fiziksel, duyusal veya zihinsel yeteneklere sahip veya deneyim ve bilgi eksikliği olan kişiler (çocuklar dahil) tarafından kullanılmak üzere tasarlanmamıştır. Cihazla oynamadıklarından emin olmak için çocuklar gözetim altında tutulmalıdır.

**UYARI**- Cihazı düz bir şekilde saklayın. Küçük çocukları her zaman bu cihazdan uzak tutun.
Hareketli yüzeyle temas edilmesi, ciddi sürtünme yanıklarına neden olabilir.

**UYARI**- YANIK, YANGIN, ELEKTRIK ÇARPMA VEYA KİŞİLERİN YARALANMA RİSKİNİ AZALTMAK İÇİN:

1) Cihaz fişe takılıyken asla gözetimsiz bırakılmamalıdır. Cihazı kullanmadığınızda, parçalarını takmadan veya çıkarmadan önce fişini prizden çekin.
2) Bir battaniye veya yastığın altında ya da yakınında kullanmayın. Aşırı ısı oluşarak yangına, elektrik çarpmasına ya da kişilerin yaralanmasına neden olabilir.
3) Cihaz sadece fiziksel olarak sağlıklı ve güçlü yetişkinler tarafından kullanılmalıdır. Bu cihaz çocuklar, sakatlanmış veya engelli kişiler tarafından veya bu kişilerin yakınında kullanıldığında yakın gözetim gereklidir.
4) Cihaz, yalnızca tüketici ve evde kullanım için tasarlanmıştır. Cihazı, ticari veya yarı ticari bir ortamda veya açık havada ya da tıbbi tedavi amacıyla kullanmayın.
5) Hasarlı bir kablosu veya fişi varsa, düzgün çalışmıyorsa, düşmüş veya hasar görmüşse ya da suya düşürülmüşse bu cihazı asla kullanmayın. İnceleme ve onarım için müşteri hizmetleriyle iletişime geçin. Üretici tarafından tavsiye edilmeyen ek parçaları kullanmayın.
6) Bu cihazı elektrik kablosundan tutarak taşımayın veya kabloyu bir tutamak olarak kullanmayın.
7) Kabloyu ısı kaynaklarından uzak tutun.
8) Asla hiçbir nesneyi hiçbir açıklığın içine düşürmeyin veya sokmayın.
9) Bu cihazı yalnızca uygun şekilde topraklanmış bir prize takın.
10) Aerosol (sprey) ürünlerin kullanıldığı veya oksijen verilen yerlerde çalıştırmayın.
11) Elektrik bağlantısını kesmek için tüm kontrolleri kapalı konuma getirin ardından fişini prizden çekin.
12) Kendinizi rahatsız hissederseniz lütfen derhal egzersizi bırakın ve sağlığınıza zarar gelmesini önlemek için bir doktora danışın.
13) Cihazın arkasında en az 2.000 mm x 1.000 mm ve her iki yanında en az 600 mm boşluk olmasını sağlayın.
14) Cihazı kullanmak ve kendi kondisyonunuza göre egzersiz yapmak için uygun spor kıyafetleri giyin. Çıplak ayakla veya sadece çorapla egzersiz yapmayın.
15) Ürünü kullanırken bol veya sarkan giysiler giymeyin.
16) Cihazın ön kısmında durmayın ön kısmına çıkmayın.
17) Bu cihazı evcil hayvanlarla birlikte, yakınında veya çevresinde kullanmayın.
18) Dengeyi sağlamak için cihaz üzerinde geriye doğru yürümeyin.
19) Yaşlılar, çocuklar ve hamile kadınlar bu cihazı dikkatli kullanmalıdır. Bu cihazı kullanmadan önce lütfen bir doktora danışın ve ilgili yönlendirmeleri alın.
20) Güç açıkken bu cihazı katlamayın. Aksi takdirde, ürünün kullanım ömrü etkilenebilir ve başka güvenlik tehlikeleri meydana gelebilir. Katlanmış haldeyken cihazı çalıştırmayın.
21) Güvenlik için cihazı kılavuzda belirtildiği şekilde muhafaza edin.
22) Kazaları önlemek için cihaz çalışırken üzerine çıkmayın veya üzerinden inmeyin.
23) Belirtilen maksimum kullanıcı ağırlığını aşmayın.
24) Bu cihazı, doğrudan güneş ışığına maruz bırakmayın. Serin ve kuru bir yerde muhafaza edin.
25) Suya dayanıklı olmadığı için cihazı, nemli bir ortamda veya yağmur altında kullanmayın.
26) Önerilen kullanma süresini aşmayın. Yeniden başlatmadan önce cihazın 20 dakika soğumasını bekleyin.

27) En iyi performans ve denge için cihazı, düz ve sağlam bir yüzeyde kullanın ve altında hiçbir engel olmadığından emin olun.
28) Kullanıcının kulağına gelen A ağırlıklı emisyon ses basıncı seviyesinin değeri yaklaşık 57 dB(A)'dır. Yük altındaki gürültü emisyonu yüksüz duruma göre daha yüksektir.
29) Yanlış veya aşırı egzersizden dolayı yaralanmalar meydana gelebilir.
30) **UYARI!** Nabız izleme sistemleri hatalı olabilir. Aşırı egzersiz, ciddi yaralanma veya ölümle sonuçlanabilir. Baygınlık hissederseniz egzersizi derhal bırakın.
31) Acil bir durumda, cihazı durdurmak için güvenlik anahtarını çıkarın. Tutamakları tutun ve cihaz tamamen durana kadar kaymaz yan şeritlere basın.
32) Şirketimiz, bu ürünün yanlış kullanımından kaynaklanan hiçbir kişisel yaralanma veya mal kaybından sorumlu değildir. Kullanım kılavuzunu ve ilgili talimatları önceden haber vermeksizin güncelleme, revize etme veya sonlandırma hakkımızı saklı tutarız.

**UYARI:**

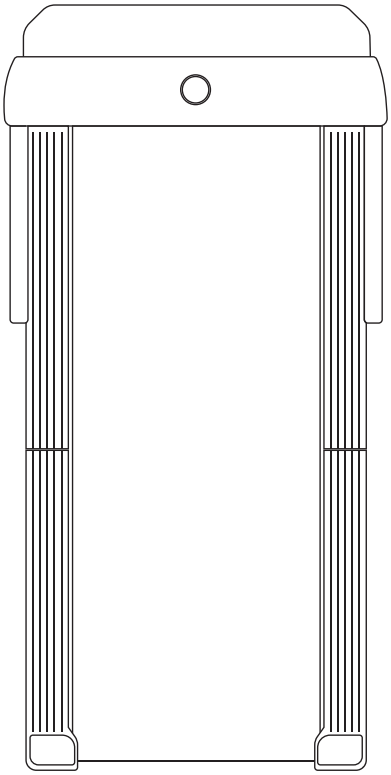
Bu cihazın güvenlik seviyesinin korunması için düzenli olarak hasar ve aşınmalara karşı incelenmesi gerekir. Bu, koşu bandı paleti ve motor gibi parçaları içerir. Herhangi bir kusurlu parça tespit ederseniz bunları hemen değiştirin. Onarım işlemleri tamamlanana kadar cihazı kullanmayın. Koşu bandı paleti ve motor gibi aşınmaya en duyarlı parçalara özellikle dikkat edin. Bu parçalar daha sık kontrol edilmeli ve gerektiğinde değiştirilmelidir.

# İçindekiler

1. Ürün Tanıtımı ..... 83
2. Kullanma ve Ayarlama ..... 85
3. Bakım ve Onarım ..... 97
4. Sorun Giderme ..... 98
5. Egzersiz İpuçları ..... 99
6. Ticari Marka ve Yasal Beyan ..... 100
7. Mevzuata Uygunluk Bilgileri ..... 100

# 1. Ürün Tanıtımı

Ürünü ambalajından çıkarın ve içindekileri kontrol edin. Herhangi bir hasar veya eksik parça varsa lütfen satıcınızla iletişime geçin.



Koşu bandı

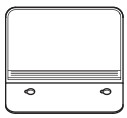
## 01 Teknik Özellikler

| | | | |
|---|---|---|---|
| Ürün adı | Motorlu Koşu Bandı | Palet ebadı | 51,9 x 19,6 inches |
| Model | WP500B4 | | 1.320 mm x 500 mm |
| Hız aralığı | 1-10 mph 1-16 km/h | Açılmış ebat | 60,8 x 30,4 x 41,5 inches |
| Maks. kullanıcı kilosu | 136 kg /300 lb | | 1.545 mm x 773 mm x 1.056 mm |
| Net ağırlık | 54 kg / 119 lb | Katlanmış ebat | 9,6 x 30,4 x 41,5 inches |
| Anma gerilimi | 220-240 V~ | | 246 mm x 773 mm x 1.056 mm |
| Anma frekansı | 50/60 Hz | Sınıf | HC |
| Anma gücü | 1125 W | Yaş aralığı | 14 yaş ve üstü |

## 02 Paket Listesi



Elektrik kablosu



Telefon tutucu



Güvenlik Anahtarı



Alyan anahtarı



Silikon yağı

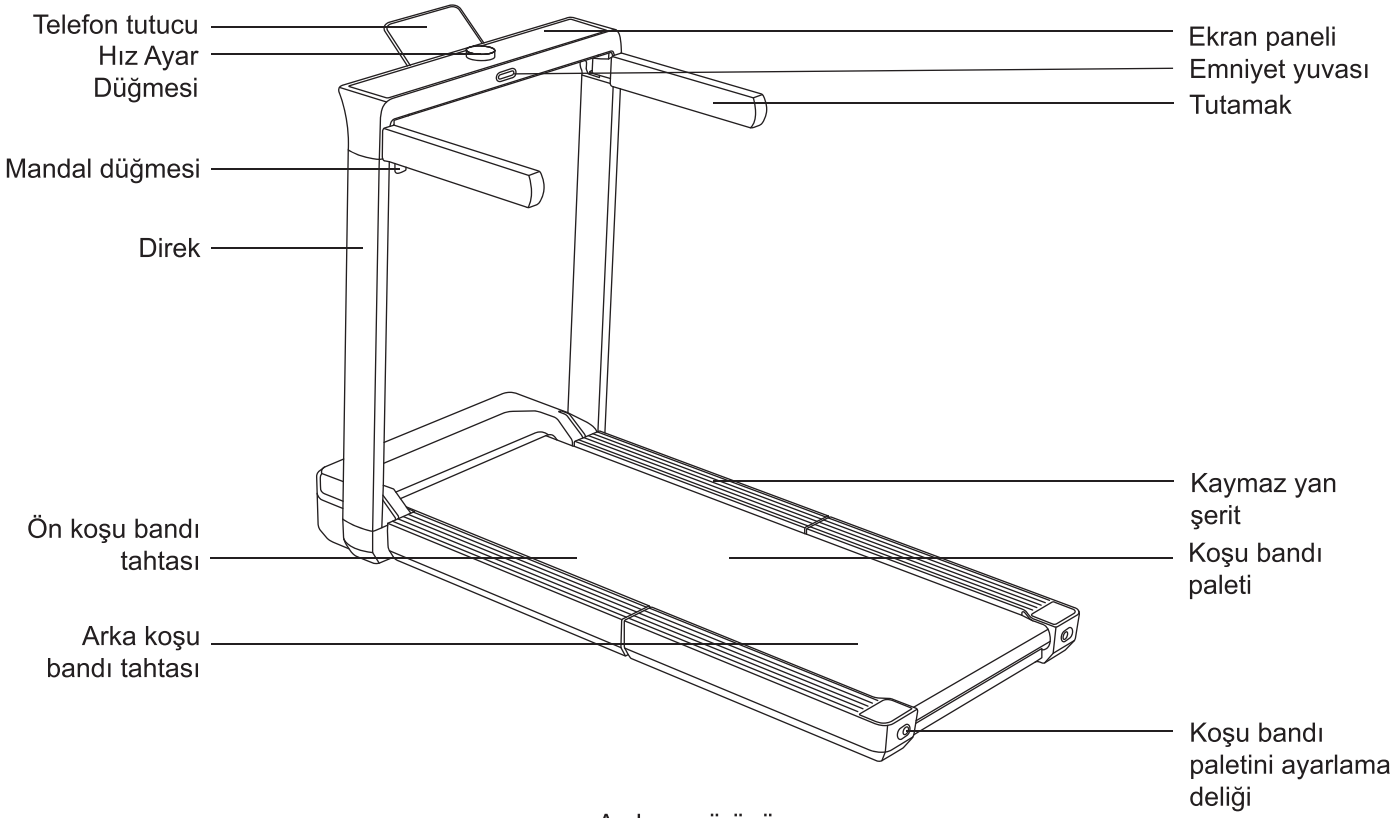


Kullanım kılavuzu

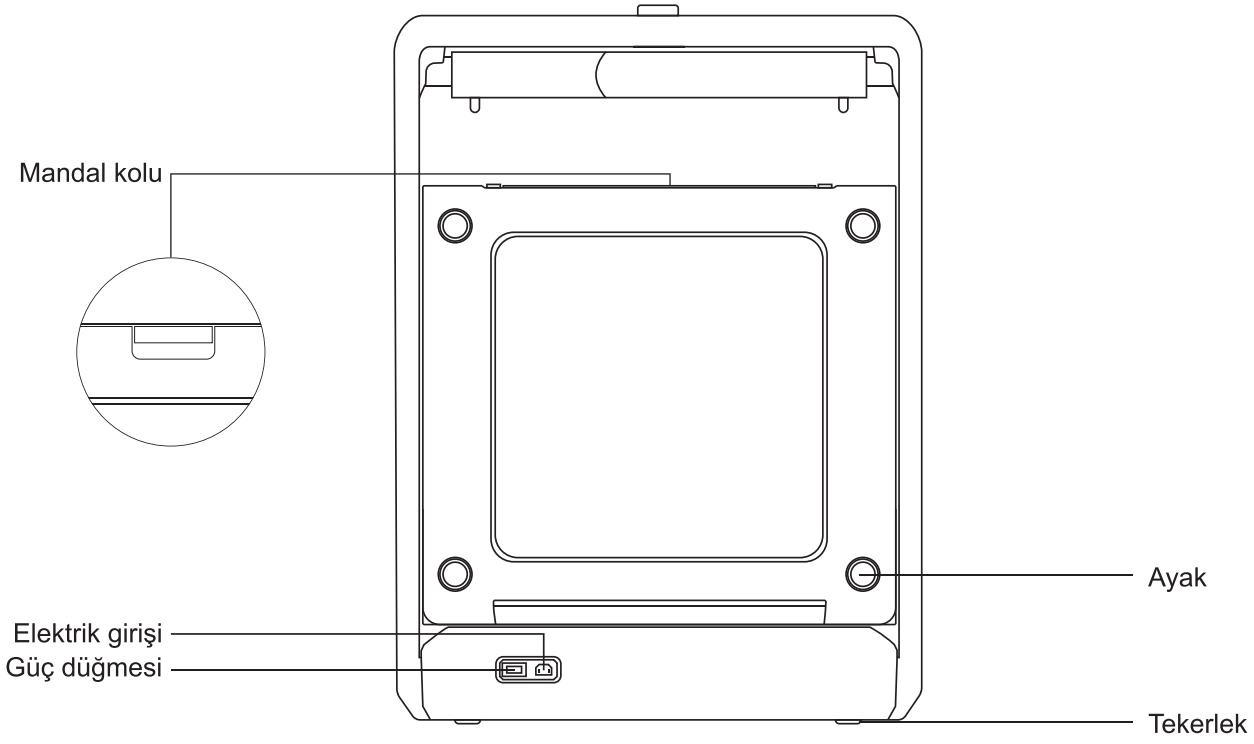
Radyo Frekansı ve Radyo İletim Gücü

| RF Özellikleri | Çalışma Frekansı | Maksimum Çıkış Gücü |
|---|---|---|
| Bluetooth | 2.400-2.483,5 MHz | 0.71 dBm (EIRP) |

## 03 Parça Adları




Açılmış görünüm

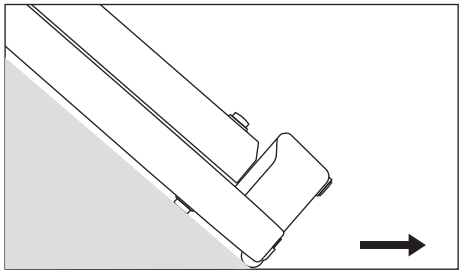



Katlanmış görünüm

# 2. Kullanma ve Ayarlama

## 01 Koşu bandının taşınması

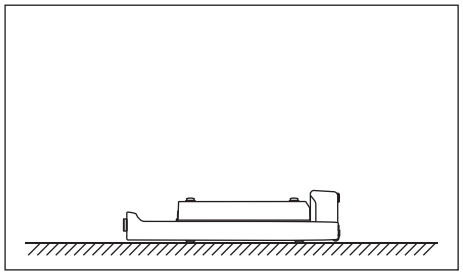
Cihazı taşımadan önce düğmenin kapalı olduğundan, elektrik kablosunun fişten çekildiğinden ve güvenli bir şekilde toplandığından, yan tutamakların ve koşu bandı tahtasının tamamen katlandığından emin olun.



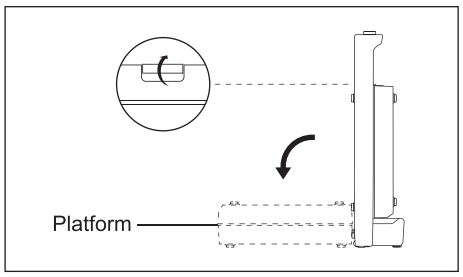
① Cihazı, ekran panelinin altındaki alandan kaldırarak istediğiniz yere taşıyın.
**DİKKAT:**
• Hasar veya yaralanmayı önlemek için koşu bandı paletine dokunmaktan kaçının.
• Dengeyi sağlamak için cihazı, düz olmayan zeminlere taşımaktan kaçının.
• Cihazı taşırken sürtmeyi önlemek için cihaz ile zemin arasında uygun bir açı sağlayın.

## 02 Katlanmış koşu bandının açılması

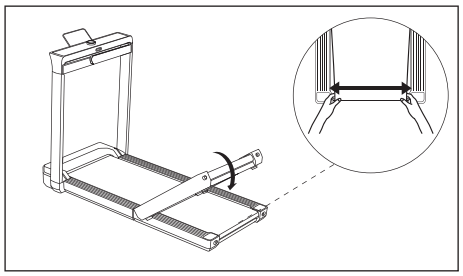
Cihazı açmadan önce cihazın arkasındaki boş alanın en az 2.000 mm x 1.000 mm ve her iki taraftaki boş alanın en az 600 mm olduğundan emin olun.



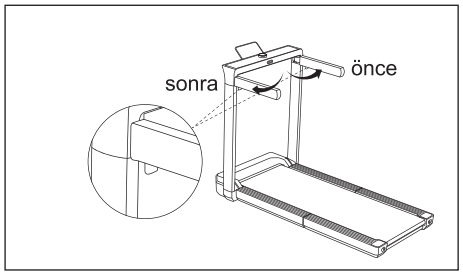
① Cihazı, sağlam ve düz bir yüzeye yerleştirin.
**DİKKAT**: Cihazı daha az dengeli hale getirebileceğinden kalın halı veya paspaslardan kaçının.




② Mandal kolunu tutup ileri doğru iterek, yukarı ve kendinize doğru kaldırarak platformu açın.

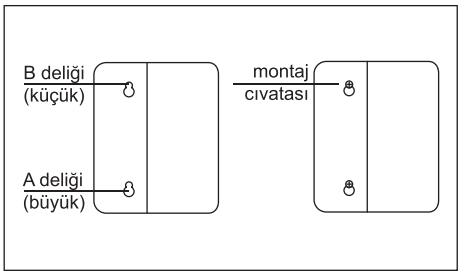


③ Arka koşu bandı tahtasını açın. **Ön** ve **arka uçlarını elle** ayarlayarak **koşu bandı paletini ortalayın**. Tamamen düz hale getirmek için arka koşu bandı tahtasını aşağı bastırın. Zeminle bir seviyede değilse ayarlamak için ayağı döndürün.
**DİKKAT:**
• Arka koşu tahtası ekipmana zarar vermeden elle sertçe aşağı bastırılabilir.
• Koşu bandı tahtasını açarken yüksek bir emme sesi duyabilir ve koşu bandına basarken hafif bir boşluk hissedebilirsiniz. Bu durumun ikisi de normaldir ve sürekli kullanımla birlikte kaybolacaktır.




④ Önce sağ mandal düğmesini basılı tutarak sağ tutamağı ardından sol tutamağı açın.
**DİKKAT:** Sol tutamak açılmadan önce sağ tutamak açılmalıdır.

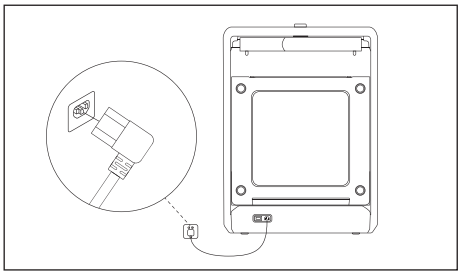
## 03 Telefon tutucunun takılması



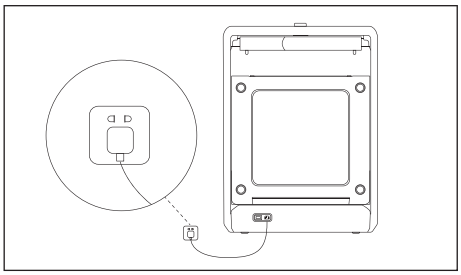

① A (büyük) deliğini montaj cıvatasıyla hizalayın ve yerine oturana kadar telefon tutucusunu B (küçük) deliğine kaydırın.
**DİKKAT:** Telefon tutucusunu çıkarmak için, B deliğinden (küçük) A deliğine (büyük) kaydırın.

## 04 Elektrik kablosunun fişe takılması

Bu ürün kullanılırken topraklanmalıdır, cihazımız topraklama gereksinimini karşılamaktadır. Bir arıza veya hasar durumunda topraklama, elektrik akımı için en az dirençli yolu sağlayarak elektrik çarpması riskini azaltabilir.



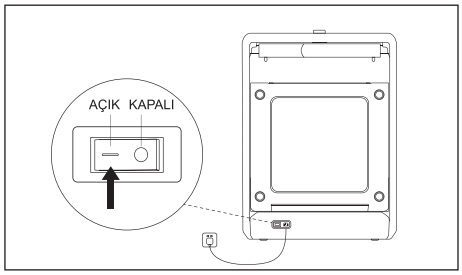
① Elektrik kablosunun cihaza takılan ucunu cihazın üzerinde bulunan elektrik girişine takın.



② Elektrik kablosunun prize takılan ucunu elektrik prizine takın.
**DİKKAT:**
• Ürünle birlikte verilen fişin üzerinde değişiklikler yapmayın. Fiş, prize uygun değilse uzman bir elektrikçiye uygun priz taktırın.
• Elektrik kablosu hasar görmüşse üretici tarafından belirtilen güç kablosuyla değiştirilmelidir.

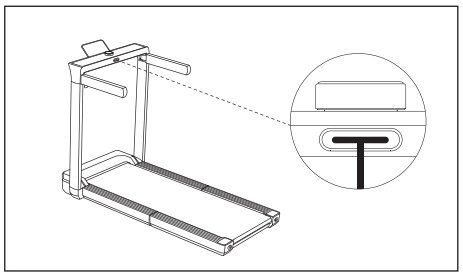
## 05 Gücün açılması

Cihaz, soğuk bir ortama maruz kalırsa lütfen güç düğmesini açmadan önce cihazın oda sıcaklığına gelmesini bekleyin. Aksi takdirde cihazın parçaları zarar görebilir.

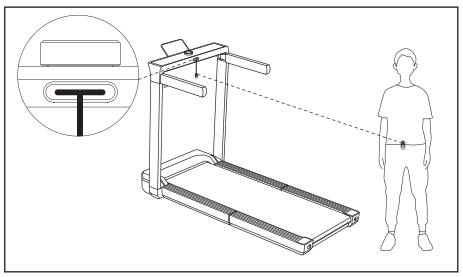



① Bir bip sesi duyana ve panelin yandığını görene kadar güç düğmesini basılı tutun.

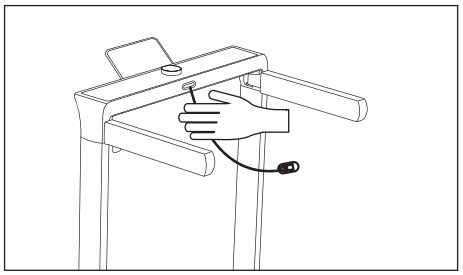
## 06 Güvenlik anahtarının kullanılması



① Koşu bandını çalıştırmak için güvenlik anahtarını, güvenlik yuvasına yerleştirin.
**DİKKAT:** Güvenlik nedeniyle cihaz, güvenlik anahtarı olmadan çalıştırılamaz.



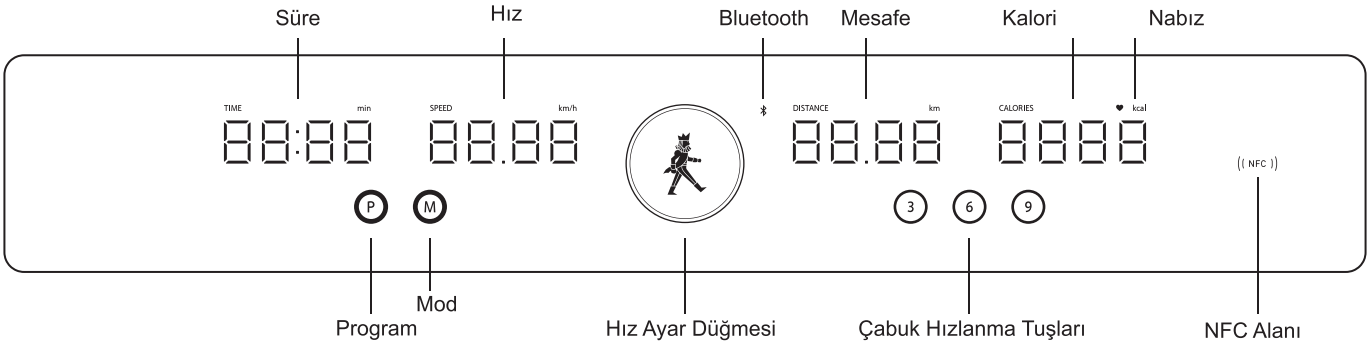
② Güvenlik anahtarının ipini belinizden giysilerinize tutturun.

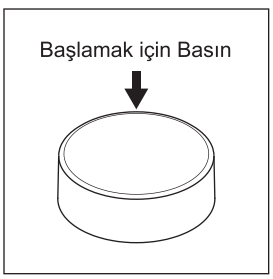


③ Acil bir durumda, cihazı durdurmak için güvenlik anahtarını çıkarın. Bara tutunun ve cihaz tamamen durana kadar kaymaz yan şeritlere basın.
**Uyarı:**
• Cihaz aniden duracağından güvenlik anahtarını çıkarırken dikkat edin.
• Kullanılmadığında güvenlik anahtarını çıkarın ve çocukların ulaşamayacağı bir yerde saklayın.

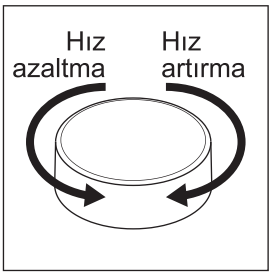
## 07 Ekran panelinin kullanılması

① **Temel İşlemler**
**Açma:** Anahtarı açın. Gösterge paneli zaman, hız, mesafe ve kalori değerlerini gösterir.

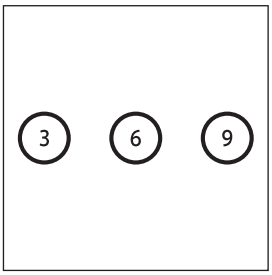


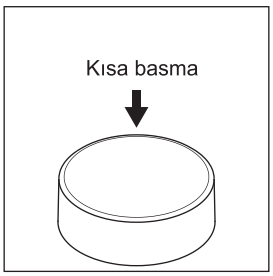

**Çalıştırma:** Koşu bandı paletinin üzerine çıkın ve HIZ AYAR DÜĞMESİNE basın. 3 saniyelik bir geri sayımın ardından cihaz, 1 km/h hızla hareket etmeye başlar.
**Dikkat:**
• Güvenlik için cihaz, 60 saniye kullanılmadığında otomatik olarak duraklar. Bu "Yük Olmadığında Durdurma" özelliği, varsayılan olarak kapalıdır ancak KS Fit uygulamasından (Motion > Settings) açılabilir.
• Güvenlik anahtarının takılı olduğundan emin olun. Aksi takdirde cihaz hareket etmez.



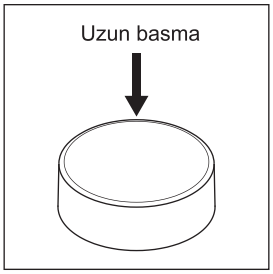

**Hızı Artırma/Azaltma:** Cihaz çalışırken hızı artırmak için HIZ AYAR DÜĞMESİNİ saat yönünde veya hızı azaltmak için saat yönünün tersine çevirin.




**Çabuk Hızlanma Tuşları:** Hızınızı anında 3, 6 veya 9 km/saat olarak ayarlamak için basın.
**Uyarı:** Yüksek sakatlanma riski nedeniyle yeni başlayanlar saatte 9 km/h hızla koşmamalıdır.
**Dikkat:** İngiliz ölçü sisteminde 3/6/9, sırasıyla 3, 6 ve 9 mph hızları belirtir.




**Egzersizin Duraklatılması:** Koşu bandı çalışırken HIZ AYAR DÜĞMESİNE basın. Cihaz yavaşlar ve "Stop" mesajı görüntülenir. Cihaz durduğunda "Stop" mesajı kaybolur.
**Dikkat:** Egzersize devam etmek için HIZ AYAR DÜĞMESİNE tekrar basın; egzersiz verileri toplanmaya devam eder.

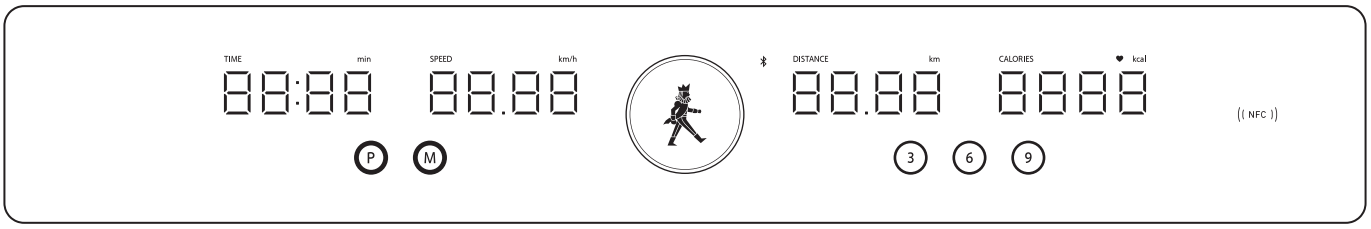



**Egzersizin Bitirilmesi**: HIZ AYAR DÜĞMESİNE 2 saniye süreyle basın veya egzersizi duraklattıktan sonra 10 dakika bekleyin, egzersiz verileri sıfırlanır.

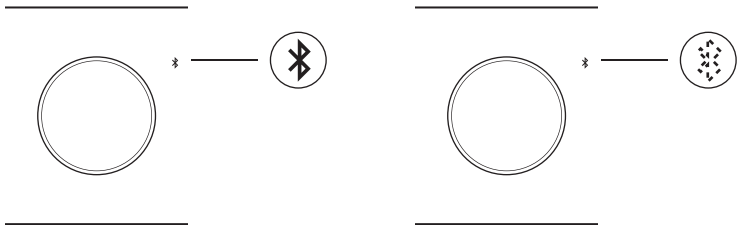
**Uyku modu**: HIZ AYAR DÜĞMESİNİ 2 saniye basılı tutun veya antrenmanı bitirdikten sonra cihazı 10 dakika boyunca boşta bırakın, ekran paneli kapanır.
**Dikkat**: Cihazı Uyku modundan çıkarmak için ekran paneli üzerindeki herhangi bir düğmeye basın.



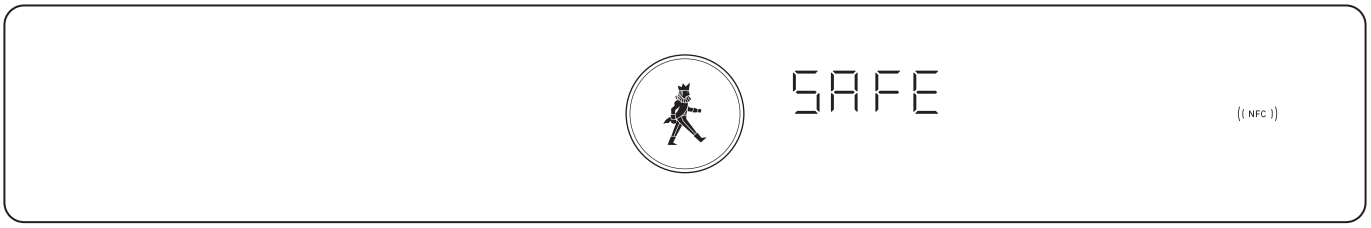
**Metrik/İngiliz Ölçü Birimi Değişimi:** Cihazı yeniden başlatın, KS Fit uygulamasına bağlanın, "ME" > "Settings" > "Unit Settings" ögesine dokunun, "Metric" veya "Imperial" seçeneğini seçin ve cihazı yeniden başlatın.



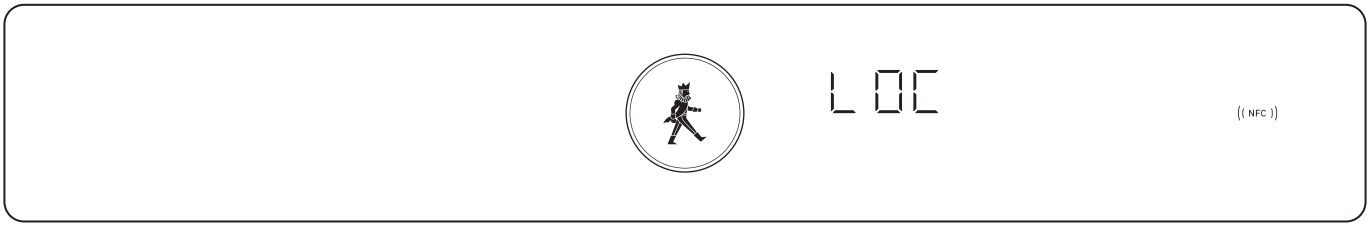

**Uygulama Bağlantısı:** Cihaz uygulamaya bağlı olmadığında Bluetooth ışığı yanıp söner ve bağlandığında sabit kalır.



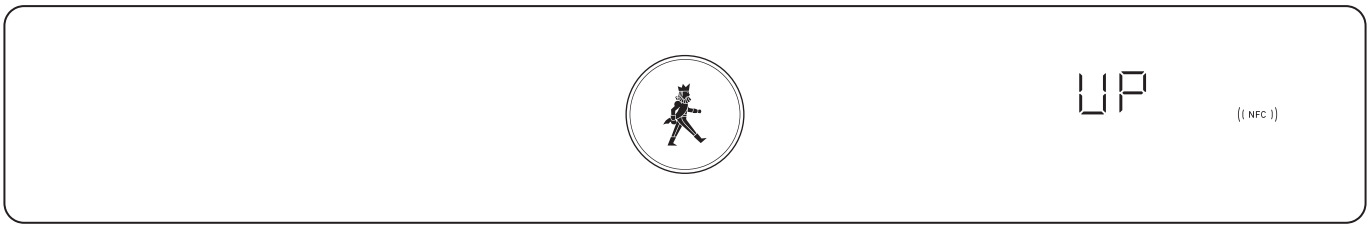
**Güvenlik Anahtarı:** Güvenlik anahtarı takılı değilken panelde "SAFE" mesajı görüntülenir. "SAFE" mesajını silmek ve cihazı kullanmak için güvenlik anahtarını takın.




**Çocuk Kilidi:** KS Fit uygulamasında çocuk kilidi etkinleştirildiğinde ekipman çalışmaz ve panelde "LOC" mesajı görüntülenir. "LOC" mesajını silmek ve cihazı kullanmak için uygulamada çocuk kilidini devre dışı bırakın.



**Yükseltme**: Aygıt yazılımı yükseltilirken ekran panelinde "UP" ibaresi yanıp söner ve bu süre içinde cihaz başlatılamaz. Yükseltme işlemi tamamlanana ve mesaj kaybolana kadar bekleyin.
**Dikkat**: Cihaz yükseltilirken gücü kapatmayın.




**Nabız**: KS Fit uygulaması, Apple Watch'ınıza bağlıyken nabız göstergesi açık kalır, bağlı olmadığında kapanır.



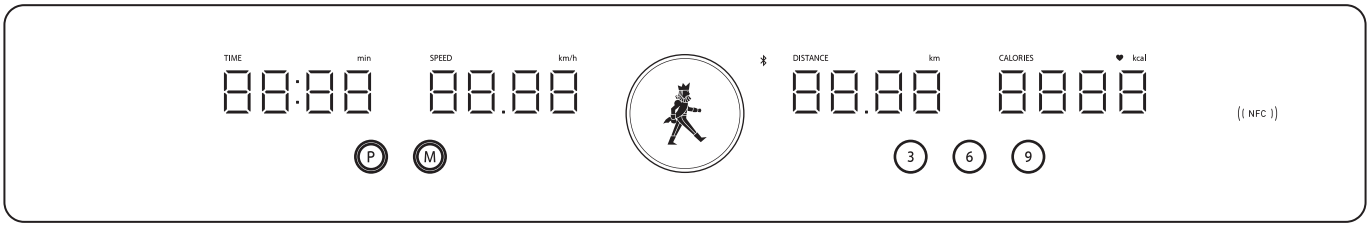

Bağlı




Bağlı değil

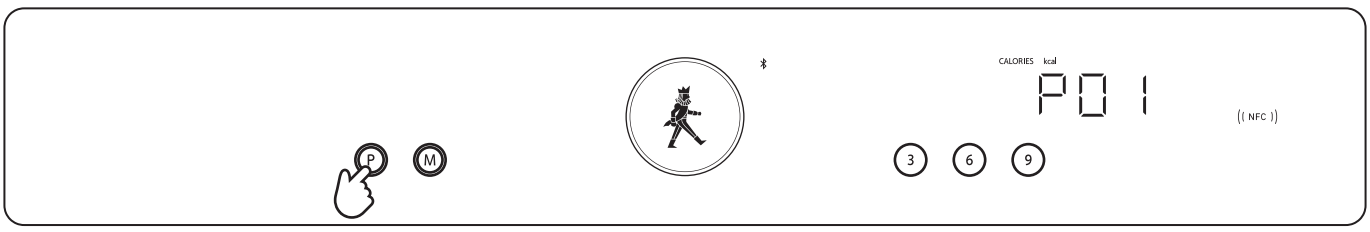
② **Program Ayarları**

**Açma**: Dört pencere de 00: 00 görüntülenene kadar cihazı uyandırmak için güç anahtarını açın.




**Varsayılan Programlar (P01-P11):**

• Varsayılan programlar (P01-P11) arasında geçiş yapmak için "P" düğmesine sürekli basın;



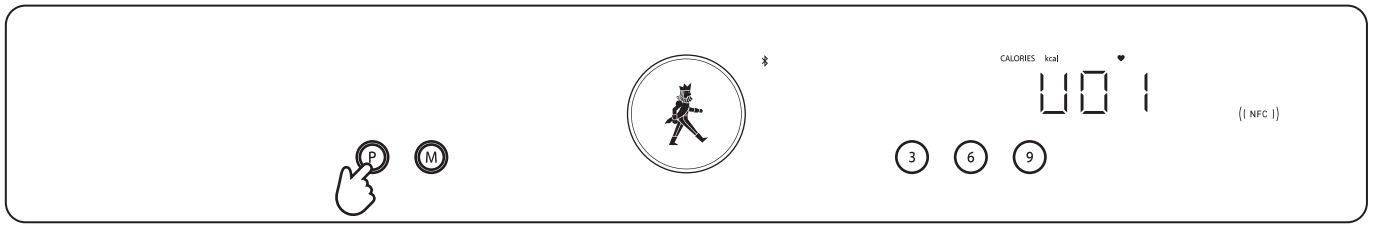

• Aşağıda gösterilen süre ve hıza göre bir egzersiz programı seçmek için HIZ AYAR DÜĞMESİNE basarak egzersize başlayın.

| P01 Parçalı Yürüyüş | | | |
|---|---|---|---|
| Toplam Süre (dak.) | Aşama (dak.) | Hız (km/h) | Hız (mph) |
| 15 | 3 | 4 | 2,5 |
| | 3 | 6 | 3,5 |
| | 3 | 5 | 3 |
| | 3 | 6 | 3,5 |
| | 3 | 4 | 2,5 |
| P02 Sabah Yürüyüşü | | | |
| Toplam Süre (dak.) | Aşama (dak.) | Hız (km/h) | Hız (mph) |
| 20 | 4 | 4 | 2,5 |
| | 4 | 5 | 3 |
| | 4 | 6 | 3,5 |
| | 4 | 5 | 3 |
| | 4 | 4 | 2,5 |
| P03 Öğle Yürüyüşü | | | |
| Toplam Süre (dak.) | Aşama (dak.) | Hız (km/h) | Hız (mph) |
| 30 | 4 | 4 | 2,5 |
| | 7 | 5 | 3 |
| | 6 | 6 | 3,5 |
| | 2 | 7 | 4,5 |
| | 7 | 5 | 3 |
| | 4 | 4 | 2,5 |
| P04 Yemek Sonrası Yürüyüş | | | |
| Toplam Süre (dak.) | Aşama (dak.) | Hız (km/h) | Hız (mph) |
| 40 | 4 | 4 | 2,5 |
| | 10 | 5 | 3 |
| | 18 | 6 | 3,5 |
| | 19 | 7 | 4,5 |
| | 27 | 6 | 3,5 |
| | 28 | 7 | 4,5 |
| | 36 | 6 | 3,5 |
| | 40 | 4 | 2,5 |

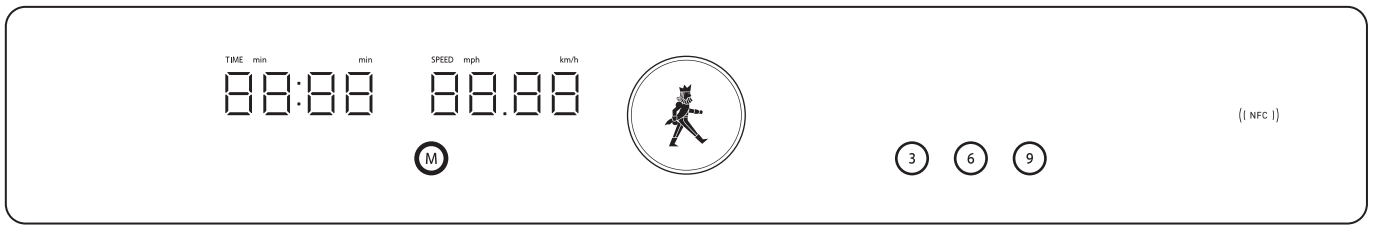
| P05 30 Dak. Tempolu Yürüyüş | | | |
|---|---|---|---|
| Toplam Süre (dak.) | Aşama (dak.) | Hız (km/h) | Hız (mph) |
| 30 | 3 | 4 | 2,5 |
| | 2 | 5 | 3 |
| | 4 | 6 | 3,5 |
| | 2 | 7 | 4,5 |
| | 4 | 6 | 3,5 |
| | 2 | 7 | 4,5 |
| | 4 | 6 | 3,5 |
| | 2 | 7 | 4,5 |
| | 4 | 6 | 3,5 |
| | 3 | 4 | 2,5 |
| P06 Başlangıç Seviyesi Koşusu | | | |
| Toplam Süre (dak.) | Aşama (dak.) | Hız (km/h) | Hız (mph) |
| 15 | 2 | 4 | 2,5 |
| | 2 | 6 | 3,5 |
| | 5 | 7 | 4,5 |
| | 2 | 8 | 5,0 |
| | 2 | 6 | 3,5 |
| | 2 | 4 | 2,5 |
| P07 15 Dak. Kolay Egzersiz | | | |
| Toplam Süre (dak.) | Aşama (dak.) | Hız (km/h) | Hız (mph) |
| 15 | 2 | 5 | 3,0 |
| | 2 | 7 | 4,5 |
| | 5 | 8 | 5,0 |
| | 2 | 9 | 5,5 |
| | 2 | 10 | 6,0 |
| | 2 | 5 | 3,0 |
| P08 30 Dak. Rahatlatıcı Hafif Koşu | | | |
| Toplam Süre (dak.) | Aşama (dak.) | Hız (km/h) | Hız (mph) |
| 30 | 2 | 4 | 2,5 |
| | 3 | 6 | 3,5 |
| | 5 | 7 | 4,5 |
| | 4 | 8 | 5,0 |
| | 2 | 7 | 4,5 |
| | 4 | 8 | 5,0 |
| | 5 | 7 | 4,5 |
| | 3 | 6 | 3,5 |
| | 2 | 4 | 2,5 |

| P09 30 Dak. Kuvvetli Koşu | | | |
|---|---|---|---|
| Toplam Süre (dak.) | Aşama (dak.) | Hız (km/h) | Hız (mph) |
| 30 | 2 | 4 | 2,5 |
| | 3 | 6 | 3,5 |
| | 5 | 8 | 5,0 |
| | 10 | 10 | 6,0 |
| | 10 | 6 | 3,5 |
| P10 45 Dak. Zorlayıcı Koşu | | | |
| Toplam Süre (dak.) | Aşama (dak.) | Hız (km/h) | Hız (mph) |
| 45 | 2 | 4 | 2,5 |
| | 2 | 6 | 3,5 |
| | 6 | 7 | 4,5 |
| | 2 | 9 | 5,5 |
| | 8 | 8 | 5,0 |
| | 2 | 9 | 5,5 |
| | 6 | 7 | 4,5 |
| | 2 | 9 | 5,5 |
| | 8 | 8 | 5,0 |
| | 2 | 9 | 5,5 |
| | 3 | 6 | 3,5 |
| | 2 | 4 | 2,5 |
| P11 45 Dak. Ter Atma | | | |
| Toplam Süre (dak.) | Aşama (dak.) | Hız (km/h) | Hız (mph) |
| 45 | 5 | 6 | 3,5 |
| | 25 | 8 | 5,0 |
| | 10 | 10 | 6,0 |
| | 5 | 6 | 3,5 |

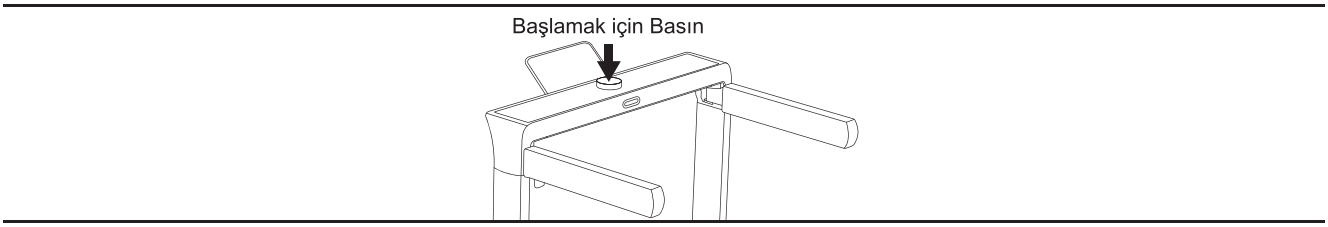
**Kişiye Özel Programlar (U01-U03):**
• Kişiye özel programlar (U01-U03) arasında geçiş yapmak için "P" düğmesine sürekli basın;




• Toplam egzersiz süresini ayarlamak için HIZ AYAR DÜĞMESİNİ çevirin (varsayılan olarak 10 dakika, 5 - 99 dakika arası kullanılabilir);
**Dikkat**: Toplam süre, otomatik olarak 10 aşamalara bölünür.
• Hız ayarlarına girmek için "M" düğmesine basın (varsayılan olarak 1 km/h);
• İlk egzersiz aşamasının hızını ayarlamak için HIZ AYAR DÜĞMESİNİ çevirin veya Çabuk Hızlanma Tuşlarına basın;
• Hızı onaylamak için "M" düğmesine dokunun;
• Sonraki 9 egzersiz aşaması için diğer hız seviyelerini de aynı şekilde ayarlayın.




• **Çalıştırma:** Egzersize başlamak için HIZ AYAR DÜĞMESİNE basın.



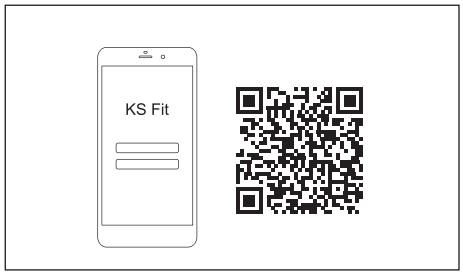

• **Hızın Ayarlanması:** Egzersiz hızı, bir bip sesiyle gösterilen aşamaya göre değişiklik gösterir. Her aşama içinde, hızın ayarlanması için hız ayar düğmesi veya çabuk hızlanma tuşları kullanılabilir ancak bir sonraki aşamanın başlangıcında otomatik şekilde varsayılan değer olarak sıfırlanır.
• **Egzersizin Bitirilmesi:** Tüm aşamalar tamamlandığında cihaz 6 bip sesi çıkarır, yavaşlayarak durur, "End" mesajı görüntülenir ve 5 saniye sonra Uyandırma moduna girer.

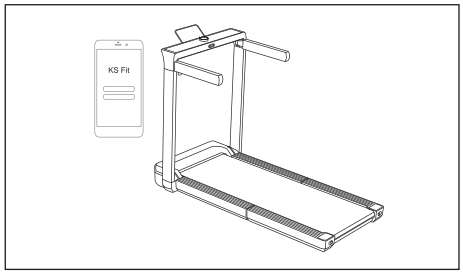
③ **Mod Ayarları**
• Süre, Mesafe veya Kalori gibi tercih ettiğiniz menüyü seçmek için cihazı açtıktan sonra sürekli olarak "M" düğmesine basın;
• Egzersiz süresini (5-99 dak.), mesafeyi (0,5-99,99 km) veya kaloriyi (10-999 kalori) ayarlamak için HIZ AYAR DÜĞMESİNİ çevirin;
**Dikkat**: Varsayılan süre, mesafe ve kalori sırasıyla 15 dakika, 1 km ve 50 kaloridir.
• Egzersize başlamak için HIZ AYAR DÜĞMESİNE basın. Cihaz, geri sayım moduna girer.
**Dikkat**: Hız Ayarı ve Egzersizin Bitirilmesi işlemleri için, Program ayarlarıyla aynı prosedürler izlenir.




## 08 Uygulamanın bağlanması

KS Fit uygulaması ile egzersiz deneyiminizi geliştirin. Gerçek zamanlı veri takibi ve kişiselleştirilmiş yönlendirme, fiziksel egzersiz hedeflerinize daha hızlı ulaşmanıza yardımcı olur.



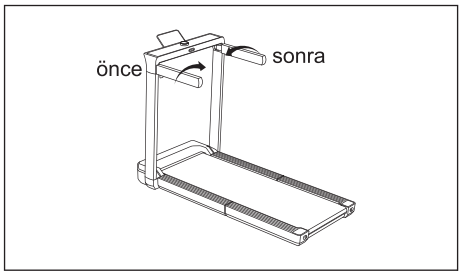




① QR kodu tarayın, KS Fit uygulamasını indirin ve yükleyin.
② Cep telefonunuzu cihaza yaklaştırın.
③ Cihazınızdaki düğmeyi açarken telefonunuzda Bluetoothu açın (yakındaki cihazları aramasına izin verin).
④ KS Fit uygulamasını açın ve cihazınızı ekleyin.

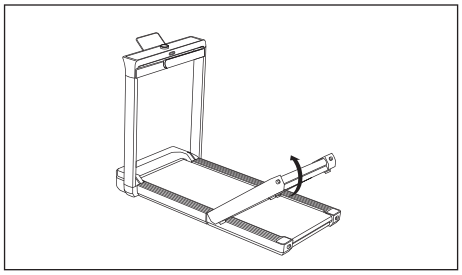
**Dikkat:**
• Cihaz yalnızca KS Fit uygulaması aracılığıyla eklenebilir. Bluetooth ayarları aracılığıyla önceden bağladıysanız lütfen kaldırın ve uygulamayı kullanarak tekrar ekleyin.
• Eşleştirme başarısız olursa cihazı kapatın, 10 saniye bekleyin ve ② ila ④ adımlarını tekrarlayın.
• Güvenlik amacıyla kullanımdayken cihaza başka bir telefon bağlamaktan kaçının.

## 09 Koşu bandının katlanması

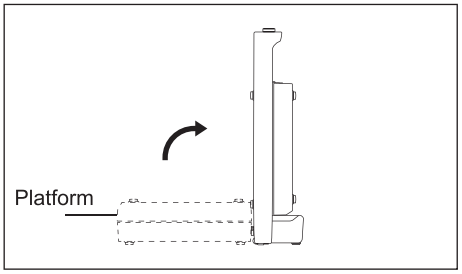
Güvenliğiniz için ve cihazın hasar görmesini önlemek için katlamadan önce her zaman cihazı kapatın ve elektrik kablosunun her iki ucunu da çıkarın.



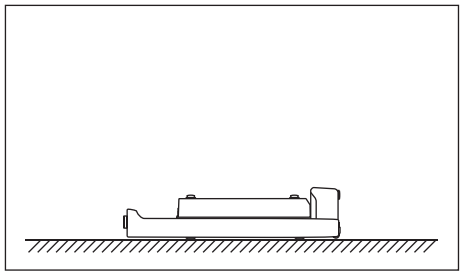

① Sol mandal düğmesini basılı tutarak sol tutamağı ardından sağ tutamağı katlayın.
**Dikkat**: Sağ tutamak katlanmadan önce sol tutamak katlanmalıdır.



② Tam olarak katlanana kadar arka koşu bandı tahtasını kaldırın.



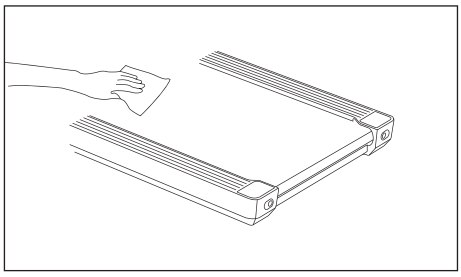

③ Mandal kolunu tutup tam olarak katlanana kadar cihazı yukarı kaldırarak platformu katlayın.



④ Cihazınızı istediğiniz yere taşıyın ve sağlam düz bir yüzeyde düz olarak saklayın.
**Dikkat:**
• Katlanmış bir cihazı çalıştırmayın.
• Elektrik kablosunu sonraki kullanım için uygun şekilde saklayın.

# 3. Bakım ve Onarım

En iyi performans ve uzun ömürlü olması için cihazınıza aşağıdaki açılardan düzenli bakım yapın. Herhangi bir hasar veya aşınma tespit ederseniz cihazı kullanmayı hemen bırakın ve onarım için servis birimiyle veya yetkili bir teknisyenle iletişime geçin.



① Cihazın temizlenmesi

• Cihazı kapatın ve elektrik kablosunu prizden çıkarın.

• %100 pamuklu bir beze az miktarda yumuşak temizlik maddesi sıkarak ekran panelini, koşu bandı paletini, barı vb. silin.

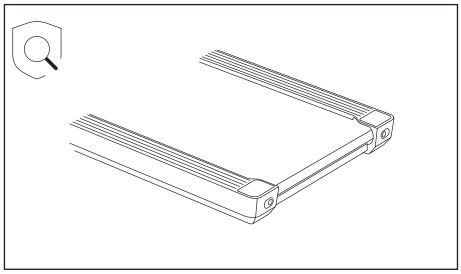
**Dikkat:**

• Temizleyiciyi doğrudan ekran paneline veya koşu bandı paletine püskürtmeyin.

• Asitli veya aşındırıcı temizlik maddeleri kullanmayın.

• Koşu bandı paletinin altını silmeyin.

• Bir süre egzersiz yaptıktan sonra bandın üzerinde ve toz ve cihazın arkasındaki zeminde lekeler oluşabilir. Bu durum normaldir ve kolayca temizlenebilir.

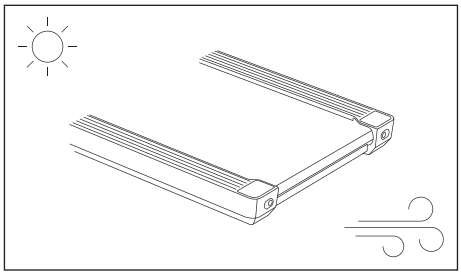


② Cihazın kontrol edilmesi

• Elektrik kablosunu kontrol edin. Herhangi bir hasar veya aşınma görürseniz cihazı kullanmayın ve elektrik kablosunu hemen değiştirin.

• Koşu bandı paletini kontrol edin. Ortalanmamışsa veya çok sıkı veya çok gevşekse koşu bandı paletini ayarlayın (S.98_Sorun giderme_ "③ Belirti" kısmına bakın).

**Dikkat**: Parça değişimi gerekiyorsa üretici tarafından belirlenen parçaları kullanın.



③ Serin ve kuru tutun

• Cihazı serin ve kuru bir yerde muhafaza edin.

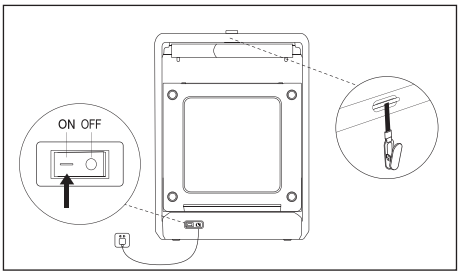
**Dikkat**: Cihazı açık havada veya yüksek nemli ya da aşırı sıcaklık değişimlerinin olduğu alanlarda kullanmayın.

• 2 saatlik kullanımdan sonra cihazın 20 dakika soğumasını bekleyin.

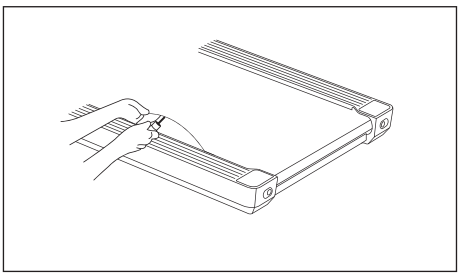
**Dikkat**: Cihazı sürekli olarak 2 saatten fazla kullanmayın.

# 4. Sorun Giderme

Çoğu arıza aşağıdaki adımlarla çözülebilir. Kullanım sırasında herhangi bir sorunla karşılaşırsanız cihazı kullanmayı hemen bırakıp aşağıda belirtildiği gibi çözmeye çalışın.

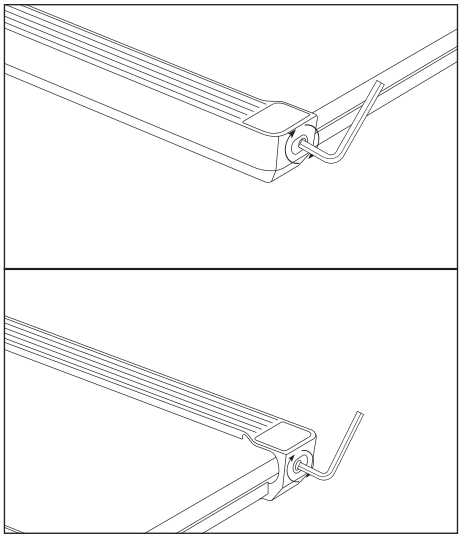



① Belirti: Güç açılamıyor / Güç, kullanım sırasında kapalı
- Elektrik kablosunun her iki ucunun da takılı olduğundan emin olun.
- Güç düğmesinin açık olduğundan emin olun.



② Belirti: Koşu bandı paleti, gürültülü ve dengesiz şekilde hareket ediyor
- Cihazı kapatın ve elektrik kablosunu hem prizden hem de cihazdan çıkarın.
- Arka koşu bandı tahtasını yavaşça yukarı kaldırın, koşu bandı paletini kaldırın ve silikon yağı koşu bandı tahtasının ortasına "Z" şeklinde uygulayın.
- Cihazı açın ve tekrar deneyin.

**Dikkat:**
- Kullanım sırasında doğal olarak yayılacağı için silikon yağının, koşu bandı tahtasının tamamına uygulanmasına gerek yoktur.
- Her yağlama için 5-10 ml silikon yağı gereklidir. Fazlası kaymaya neden olabilir.



③ Belirti: Koşu bandı paleti ortalanmış değil ve kayıyor

**Not**: Koşu bandı paletinin ön kısmında plastik muhafazanın sol ve sağ taraflarında iki boşluk vardır. Koşu bandı paleti orta konumda çalışır durumda tutulmalıdır. Koşu bandı paleti, kenardaki beyaz işaretin soluna veya sağına kaydığında hareketi durdurmalı ve koşu bandı paleti orta konuma ayarlanmalıdır.
- Koşu bandı paleti ortalanmamışsa:

Arka koşu bandı tahtasını yavaşça kaldırın ve koşu bandı paletini elle ayarlayın (S85 " Katlanmış koşu bandının açılması"_Adım ③ kısmına bakın).
- Koşu bandı paleti, yine de normal dönmüyorsa aşağıdaki adımları izleyerek cihazla birlikte verilen Alyan Anahtarı ile ayarlayın:

a. Koşu bandı paleti sola gidiyor: Sol ayar deliğindeki vidayı saat yönünde 1/4 tur çevirin.
b. Koşu bandı paleti sağa gidiyor: Sağ ayar deliğindeki vidayı saat yönünde 1/4 tur çevirin.
c. Koşu bandı paleti kayıyor: Sol ve sağ ayar deliğindeki vidaları aynı anda saat yönünde 1/2 tur çevirin.

Her ayarlamadan sonra ayarlama işlemini doğrulamak için cihazı 1-2 dakika boyunca 3-4 km/h (1,95-2,5 mph) hızda çalıştırın. Gerekiyorsa ayarlamaları tekrarlayın.

**Dikkat**: Koşu bandı paleti çok sıkı veya çok gevşekse cihazın performansı etkilenir ve koşu bandı zarar görebilir.

④ Hata kodunun açıklaması

Bir arıza durumunda, ekran panelinde aşağıdaki gibi bir hata kodu görüntülenir. Hata kodunun silinip silinmediğini görmek için ekipmanı kapatın ve yeniden başlatın. Arıza kodu hâlâ görüntüleniyorsa yardım için müşteri hizmetleriyle iletişime geçin. İsim plakasında (bkz. kapak) bulunan ürün modelinizi ve seri numaranızı hazır bulundurduğunuzdan emin olun.

E01 Aşırı yazılım akımı
E02 Aşırı donanım akımı
E03 IPM modülü aşırı ısınıyor
E04 Düşük voltaj koruması
E05 Yüksek voltaj koruması
E06 Motor faz kaybı koruması
E07 Motor kilitleme rotor koruması
E09 Motor çalışmıyor
E12 Motor aşırı akım koruması
E13 Aşırı yük koruması
E14 Hall sinyali yok
E15 İletişim hatası
E16 Modül bağlantı hatası

# 5. Egzersiz İpuçları

## Egzersiz Yoğunluğu

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

Amacınız ister yağ yakmak ister kalp damar sağlığınızı artırmak olsun, uygun yoğunlukta egzersiz yapmak sonuçlara ulaşmanın anahtarıdır. Doğru yoğunluk seviyesini bulmak için nabzınızı bir rehber olarak kullanabilirsiniz. Tablo, sadece referans amaçlı olarak yağ yakımı ve kalp damar sağlığı için önerilen nabız dilimlerini göstermektedir.

Uygun yoğunluk seviyesini bulmak için tablonun alt kısmında yaşınızı bulun (en yakın onluk değere yuvarlayarak). En düşük sayı yağ yakan nabız, orta sayı maksimum yağ yakan nabız ve en yüksek sayı kalp damar sağlığınızı iyileştirmek için olan nabız değeridir (verimliliği sağlamak için egzersiz sırasında ayrıca satın alacağınız bir nabız takip monitörü takılması önerilir).

Yağ Yakma: Yağı enerji kaynağı olarak etkili bir şekilde kullanmak için sürekli bir zaman dilimi boyunca düşük yoğunluklu egzersiz yapmalısınız. Egzersizin ilk birkaç dakikasında vücudunuz enerji olarak glikojen kullanır. Sadece egzersizin ilk birkaç dakikasından sonra vücudunuz depolanmış yağı enerji olarak kullanmaya başlar. Hedefiniz yağ yakmaksa nabzınız, egzersiz diliminizdeki en düşük değere yakın olana kadar egzersiz yoğunluğunuzu ayarlayın.

## Egzersiz Rehberi

Egzersiz yapmaya başlamadan önce doktorunuza danıştığınızdan emin olun.
Isınma: Egzersizden önce 5-10 dakika ısınmanız, eklemlerinizi tamamen harekete geçirmeniz ve düşük yoğunluklu egzersize başlamadan önce esneme hareketleri yapmanız önerilir.
Egzersiz: Egzersiz yoğunluğunu antrenman aralığı içinde tutarak 20-30 dakika egzersiz yapmanız önerilir (antrenmanın ilk birkaç haftasında egzersiz süresi en fazla 20 dakika olmalı) ve egzersiz sırasında nefes alıp verme eşit tutulmalıdır.
Soğuma: Egzersizden sonra 5-10 dakika esneme hareketleri yapılması önerilir, böylece eklem esnekliği ve kas uzaması artırılabilir ve egzersiz yaralanmaları önlenebilir.

## Egzersiz Sıklığı

Fiziksel sağlığınızı korumak veya iyileştirmek için her seans arasında en az bir gün dinlenerek haftada üç antrenman seansını tamamlayın. Birkaç ay düzenli egzersiz yaptıktan sonra gerekirse haftada beş seansa kadar çıkabilirsiniz. Unutmayın, başarının anahtarı egzersizi günlük hayatınızın sık ve eğlenceli bir parçası haline getirmektir.

# 6. Ticari Marka ve Yasal Beyan

Kingsmith WalkingPad Koşu Bandı serisi ile ilgili çeşitli patentler Beijing Kingsmith Technology Co. (kısaca "Kingsmith") tarafından geliştirilmiş ve telif hakkı alınmıştır. Kingsmith' in yazılı izni olmadan hiçbir bir kuruluş veya kişi bu Kullanım Kılavuzunun tamamını veya bir kısmını kopyalayamaz veya dağıtamaz, burada yer alan patentleri kullanamaz. Bu Kullanım Kılavuzu mümkün olduğunca, basıldığı tarihteki çeşitli en son işlev tanıtımlarını ve çalıştırma talimatlarını içermektedir.
Yine de işlevler ve tasarımlardaki sürekli iyileştirmeler nedeniyle satın alınan Koşu Bandı ile bu kılavuzda anlatılanlar arasında farklılıklar olabilir. Bu nedenle renk ve görünümde herhangi bir farklılık olması durumunda fiili Koşu Bandı geçerli olacaktır.

# 7. Mevzuata Uygunluk Bilgileri

## WEEE Bertaraf ve Geri Dönüşüm Bilgisi



Bu sembolü taşıyan tüm ürünler, atık elektrikli ve elektronik cihazdır (2012/19/EU sayılı direktifte olduğu gibi WEEE) ve ayrıştırılmamış evsel atıklarla birlikte atılmamalıdır. Bunun yerine, atık cihazınızı devlet veya yerel yetkililer tarafından belirtilen atık elektrikli ve elektronik cihazların geri dönüşümü için belirlenmiş bir toplama noktasına teslim ederek insan sağlığını ve çevreyi korumalısınız. Doğru bertaraf ve geri dönüşüm, çevre ve insan sağlığına yönelik olası olumsuz sonuçların önlenmesine yardımcı olur. Bu tür toplama noktalarının konumu, şartları ve koşulları hakkında daha fazla bilgi için lütfen satıcınız veya yerel yetkililer ile iletişime geçin.

## AB Uygunluk Beyanı

Beijing Kingsmith Technology Co., Ltd., [WP500B4] tipi radyo ekipmanının 2014/53/EU Yönetmeliğine uygun olduğunu beyan eder.
AB uygunluk beyanının tam metnine https://de.walkingpad.com/pages/weitere-informationen sitesinden ulaşabilirsiniz.

## UKCA Uygunluk Beyanı

Beijing Kingsmith Technology Co, Ltd, [WP500B4] tipi telsiz ekipmanının 2017 Telsiz Ekipman Yönetmeliğine uygun olduğunu beyan eder. UKCA uygunluk beyanının tam metnine https://uk.walkingpad.com/pages/other-information sitesinden ulaşılabilirsiniz.

## UKCA PSTI Uygunluk Beyanları

Beijing Kingsmith Technology Co, Ltd., [WP500B4] tipi radyo ekipmanının, Ürün Güvenliği ve Telekomünikasyon Altyapısı (İlgili Bağlanabilir Ürünler için Güvenlik Gereksinimleri) Yönetmelikleri 2023 ile uyumlu olduğunu beyan eder. PSTI uygunluk beyanının tam metnine https://uk.walkingpad.com/pages/other-information sitesinden ulaşılabilirsiniz.

Manufacturer: Beijing Kingsmith Technology Co., Ltd.
Address: Floor 4, Building 25, Area 18, ABP Park, Fengtai, Beijing, China
MADE IN CHINA