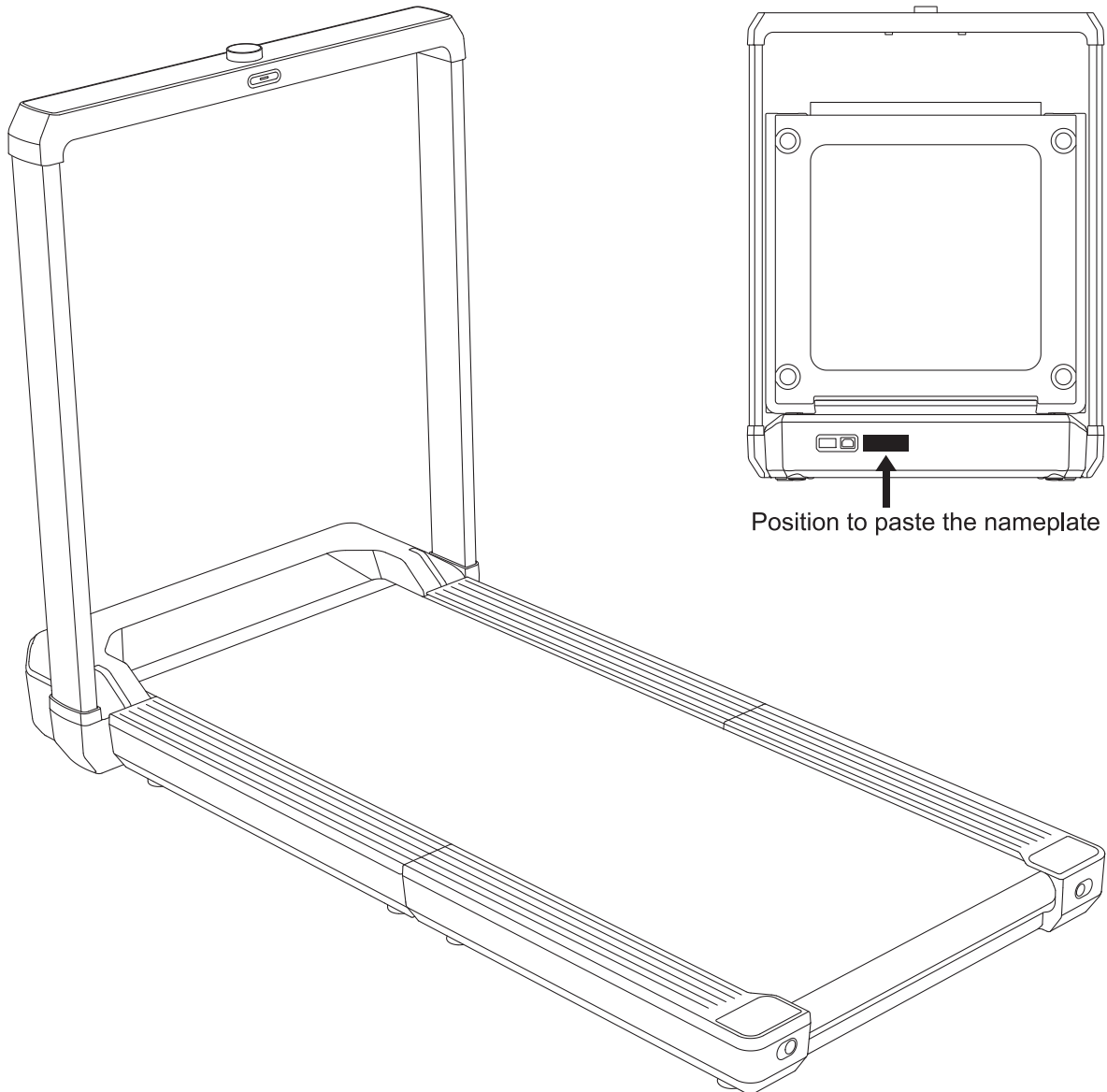


KINGSMITH WalkingPad Treadmill

MX16

USER MANUAL



WARNING

Please be careful to avoid slipping and injury when using.
Don't let children approach or use this equipment.



The Treadmill has an innovative design with multiple folding. Mind your hands when folding/unfolding it.
Please read the user manual carefully before using the appliance to ensure safe and proper use. Save the user manual for future reference.



Scan the QR code
for APP download

Important Precautions

The appliance is intended for residential use.

DANGER - To reduce the risk of electric shock:
Always unplug this appliance from the electrical outlet immediately after using and before cleaning.

WARNING - This appliance 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 appliance in a safe way and understand the hazards involved. Children shall not play with the appliance. Cleaning and user maintenance shall not be made by children without supervision.

This appliance 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 appliance by a person responsible for their safety.

Children should be supervised to ensure that they do not play with the appliance.

WARNING - Store the treadmill upright and try to place it in a space with support points on both sides, keep young children away from this machine at all times. Contact with the moving surface may result in severe friction burns.

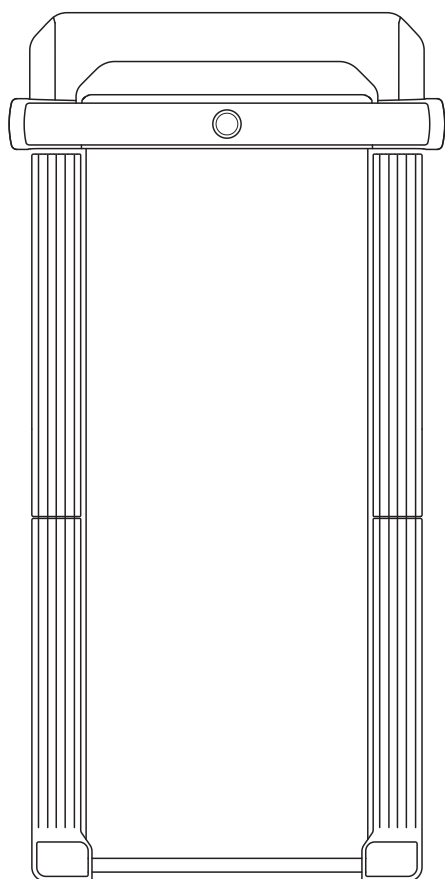
WARNING - To reduce the risk of burns, fire, electric shock, or injury to persons:

- 1) An appliance should never be left unattended when plugged in. Unplug from outlet when not in use, and before putting on or taking off parts.
- 2) Close supervision is necessary when this appliance is used by, or near children, invalids, or disabled persons.
- 3) Use this appliance only for its intended use as described in this manual. Do not use attachments not recommended by the manufacturer.
- 4) Never operate this appliance 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. Return the appliance to a service center for examination and repair.
- 5) Do not carry this appliance by the supply cord or use the cord as a handle.
- 6) Keep the cord away from heated surfaces.
- 7) Never drop or insert any object into any opening.
- 8) Do not use outdoors.
- 9) Do not operate where aerosol (spray) products are being used or where oxygen is being administered.
- 10) To disconnect, turn all controls to the off position, then remove the plug from the outlet.
- 11) If you feel uncomfortable, please stop exercising immediately and consult a doctor to avoid damage to your health.
- 12) Ensure there is a distance of at least 2000 mm (78.7 in.) behind the appliance and a distance of at least 500 mm (19.7 in.) on both sides. In case of emergency, you can quickly move away from the appliance to avoid personal injuries by colliding with surrounding objects or walls.
- 13) Wear a sports suit to use the appliance and exercise according to your own condition.
- 14) Ensure personal items are kept away from the appliance to avoid accidental entanglement. Otherwise, it may cause damage to the machine and personal injury.
- 15) Do not use this equipment on uneven ground to prevent accidents or damage to the appliance.
- 16) Do not stand or step on the head of the appliance to prevent any damage to the product.
- 17) Do not use this appliance with pets to avoid scaring them and causing other safety issues.
- 18) Do not walk on this appliance in a non-forward posture to prevent loss of balance, falling and injury.
- 19) The elderly, children, and pregnant women Must use this device with caution. Please consult a doctor and obtain relevant guidance before using this appliance.
- 20) Do not fold this appliance when the power is not turned off. Otherwise, the service life of the product may be affected, and it may lead to other safety hazards.
- 21) Store the appliance according to the prescribed method in the manual for safety.
- 22) Do not get on or off this appliance when the appliance is running to prevent accidents.
- 23) Use this appliance within the specified weight range to ensure the normal operation of the machine and your personal safety.
- 24) Avoid exposing this appliance to direct sunlight to prevent damage to the machine. Please use this appliance in a cool and dry environment.
- 25) Keep this appliance away from water to avoid damaging the machine and to reduce the risk of electric shock, because it is not water-resistant.
- 26) Never continuously use the appliance beyond the specified duration and take a 20-minute break before using it again to extend the lifespan of the appliance.
- 27) Do not place the appliance on an inclined surface or have anything placed underneath it. Otherwise, it may affect the stability and performance of the appliance, or even impair it.

Contents

Product Introduction	1
Before Starting	2
Operation and Adjustment	3
Care and Maintenance.....	8
Troubleshooting	8
Practice Guide.....	9
Replacement and Disposal.....	10

Product Introduction



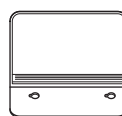
Specs

Product Name	KINGSMITH WalkingPad Treadmill		
Speed Range	1-16 km/h	Model	TRMX16F
	1-10 mph	Unfolded Size	1545×774×1024 mm 60.8×30.4×40.3 inch
Running Area	1320×500 mm	Folded Size	259×774×1024 mm 10.1×30.4×40.3 inch
	51.9×19.6 inch		
Max Load	136 kg / 300 lbs	Net Weight	47 kg / 104 lbs
Rated Voltage	220-240 V~	Age Range	14 years and above
Frequency	50/60 Hz	Input Power	1125 W
Class	HC		

Accessories



Power cord



Mobile phone holder



Safety key



Allen key



Silicone oil

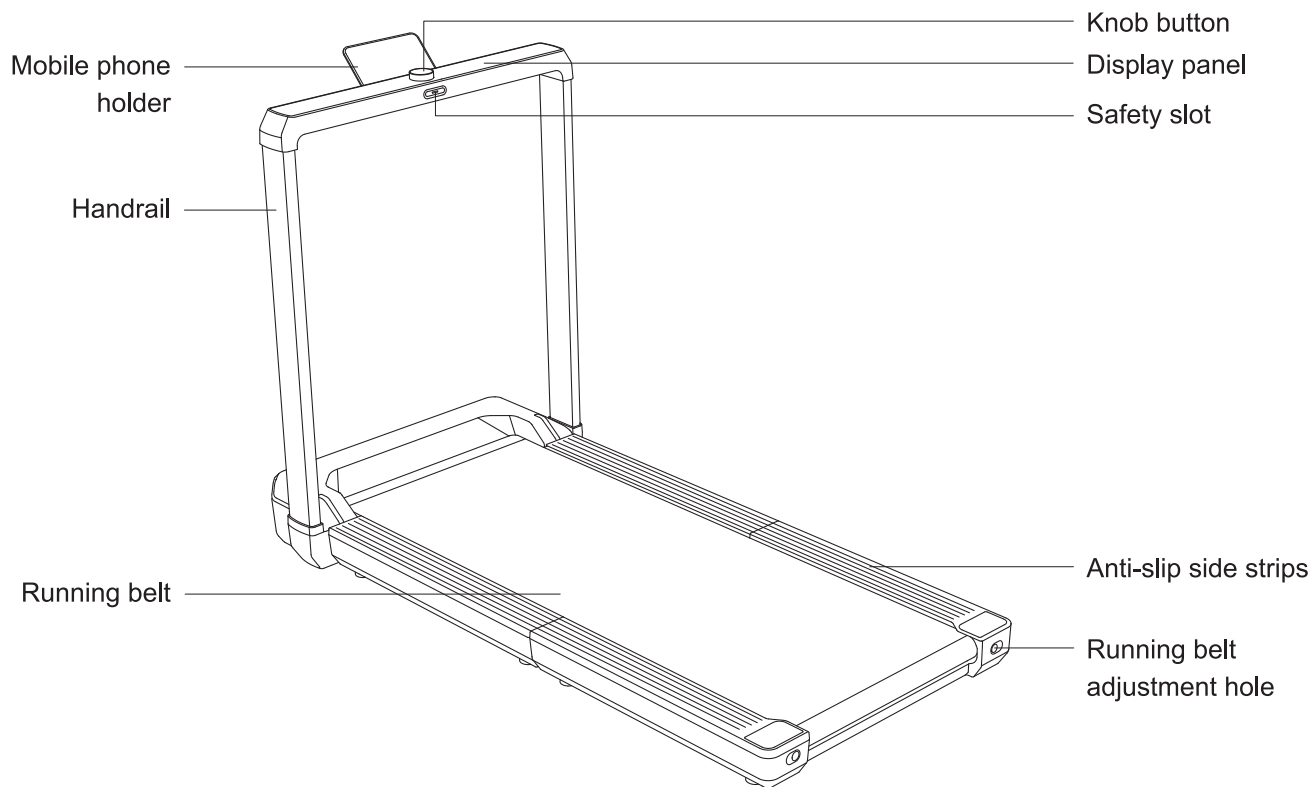


User manual

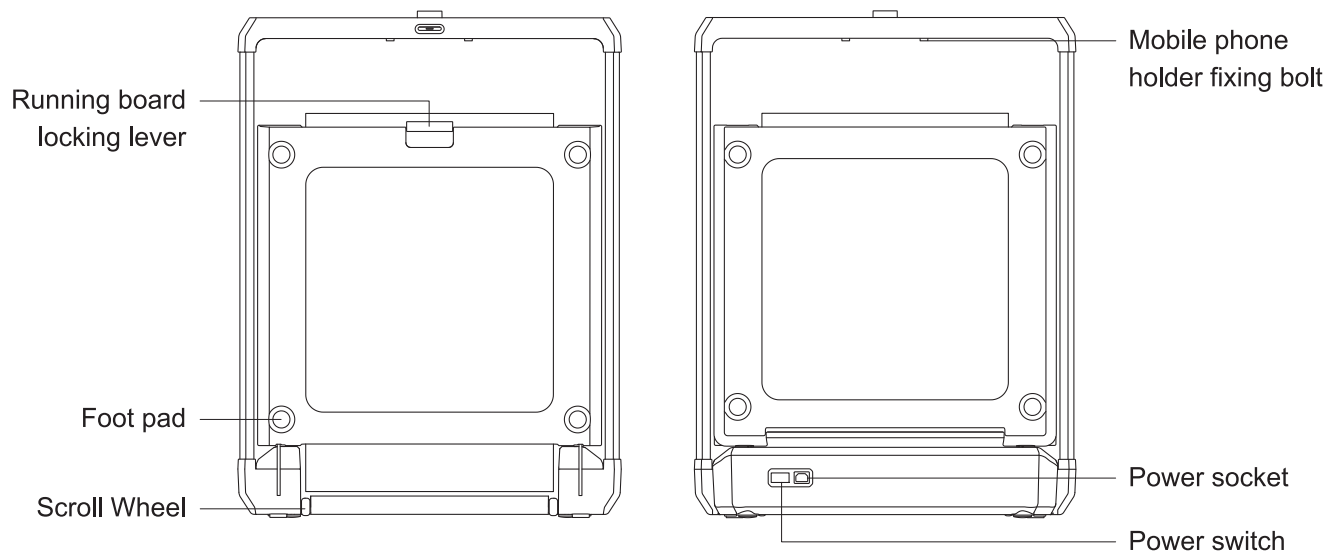
Before Starting

For your benefit, please read this manual carefully before using the treadmill. If you need our assistance while reading this manual, please write down the product model and serial number on the nameplate sticker at the front of the treadmill before contacting customer service.

Unfolded state



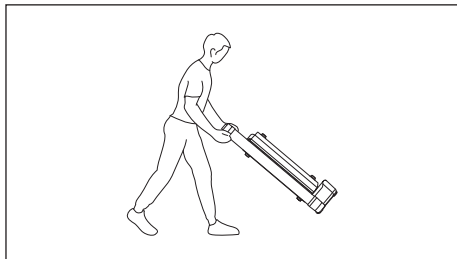
Folded state



Operation and Adjustment

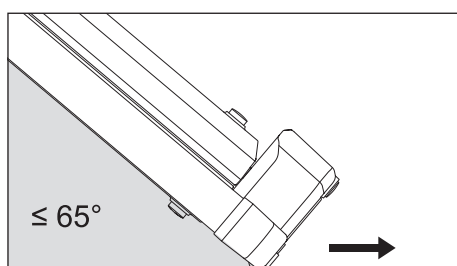
How to move the Treadmill

Before moving the treadmill, please make sure the running platform is in the locked state. It may be safer to move the treadmill with two people. When moving the treadmill, do not hold the running board with your hands and do not move it on uneven ground.



- ① Lift the treadmill by lifting it up from the area below the handrail display panel.

* Before lifting the treadmill, please unplug and store the power cord.

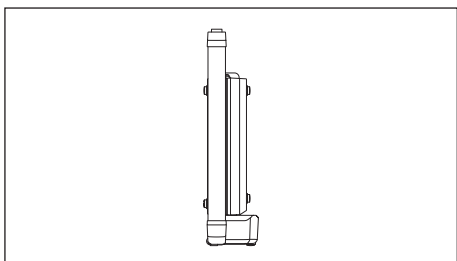


- ② Keep the front scroll wheels on the ground and move forward or backward.

* The angle between the treadmill and the ground should not exceed 65°.

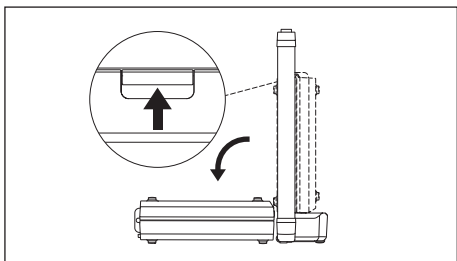
How to unfold the Treadmill

To avoid damaging the treadmill and causing serious injury, please make sure there is enough space before unfolding the treadmill.

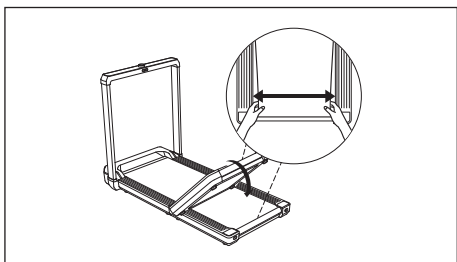


- ① Place the folded treadmill horizontally and check if it is placed on a flat surface.

* Do not place the treadmill on a thick carpet.



- ② Pull up the treadmill locking lever to unlock the treadmill and slowly lay it flat.

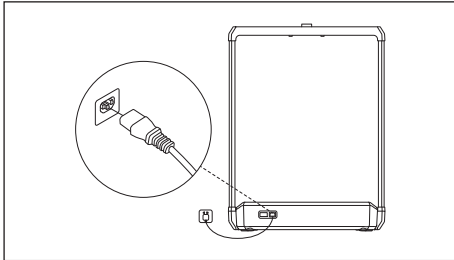


- ③ After unfolding the treadmill, adjust the running belt manually to the center and assist in pressing it down to make it completely flat. If the rear running board is not level with the ground, rotate the bottom foot pad to level it.

* The rear running board can be pressed down with strength without causing any to the appliance.

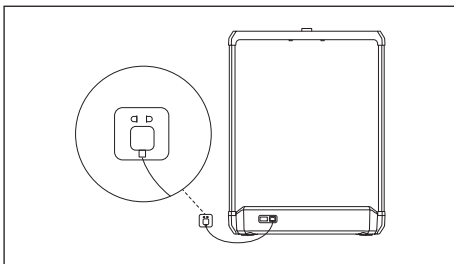
How to plug in the power cord

This product must be grounded when in use. 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. The product's power source includes an equipment grounding wire and a grounding plug.



- ① Insert the power cord into the power socket at the front of the treadmill.

* Improper grounding wire connection may increase the risk of electric shock.



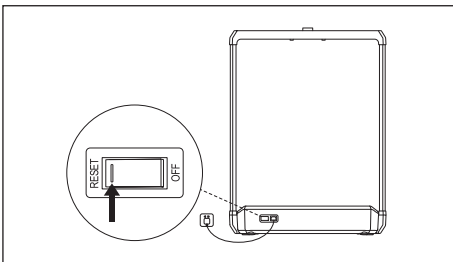
- ② Insert the other end of the power cord into a suitable outlet, which should be installed and grounded correctly according to local regulations and ordinances.

* Do not modify the plug provided with the product. If the plug is not suitable for the socket, have a qualified electrician install a suitable socket.

NOTE: If the power cord is damaged, it must be replaced with the power cord recommended by the manufacturer.

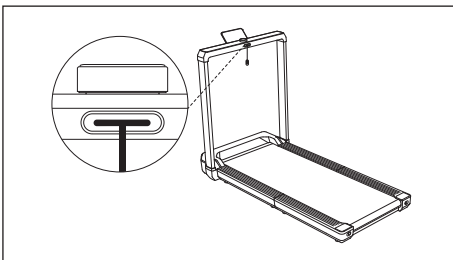
How to turn on the power

If the treadmill is exposed to cold environment, please let it return to room temperature before turning on the power. Otherwise, the treadmill panel or other components may be damaged. In an emergency, you can pull out the safety key to quickly decelerate the treadmill belt to a stop. Test several positions to ensure that the safety key can be smoothly pulled out from the safety slot in an emergency.



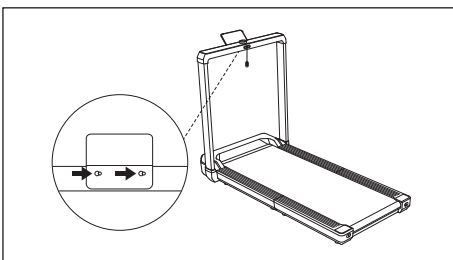
- ① Find the power switch at the front of the treadmill and turn it on.

* When you hear a "beep" and see the panel lights up, the power switch is in the "RESET" position.



- ② Take out the safety key from the accessory box and insert it into the safety slot in the middle of the handrail.

* The treadmill can only be started normally with the safety key inserted.

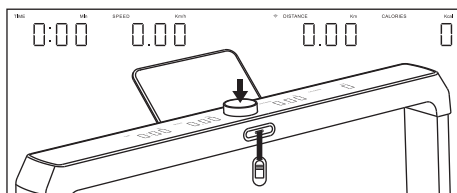
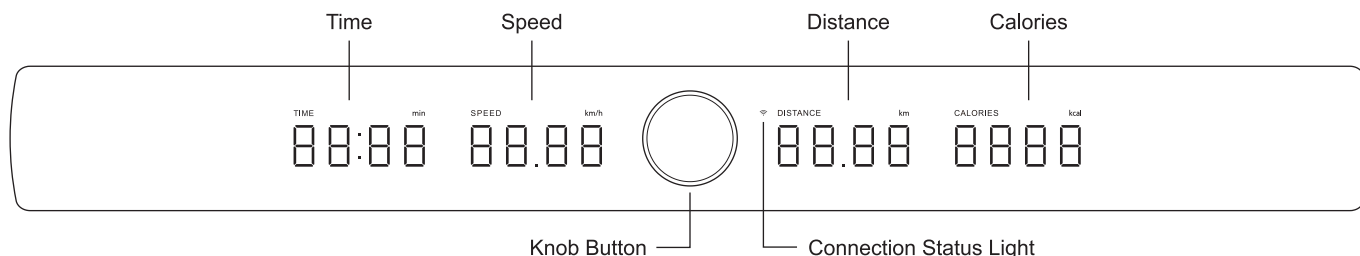


- ③ Take out the phone holder from the accessory box, insert the two large holes of the holder onto the fixed bolts on the underside of the handrail, push it towards the small hole direction and lock it in place.

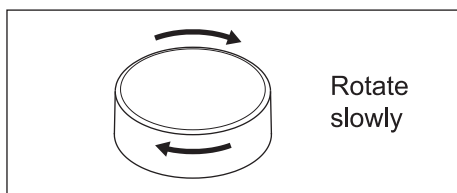
* To ensure the phone holder is installed securely, it is recommended to tighten the bolts with the Allen Key (supplied).

How to use the display panel

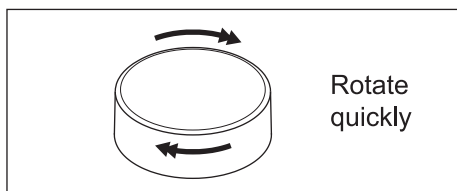
The display panel uses advanced LED display technology and has wireless network connectivity. The following information can help you quickly familiarize and master the panel operation methods.



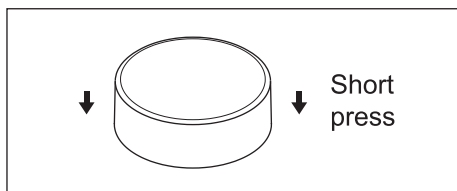
- ① After the power is on, the display panel lights up, all data are displayed as zero, and the treadmill goes into default mode. Short press the knob button, and after a 3-second countdown, the treadmill will slowly start running.



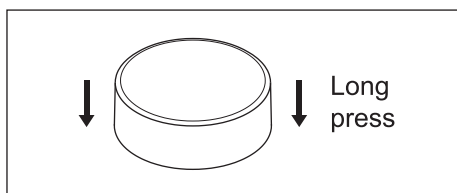
- ② During operation, rotate the knob slowly in the clockwise way to increase the speed. By rotating the counter clockwise way, you can decrease the speed.



- ③ During operation, rotate the button quickly clockwise to switch the speed value between 1/3/6/9/12/15/16 km/h (1/3/6/9/10 mph), and twist counter clockwise to switch the speed value between 16/15/12/9/6/3/1 km/h (10/9/6/3/1 mph).

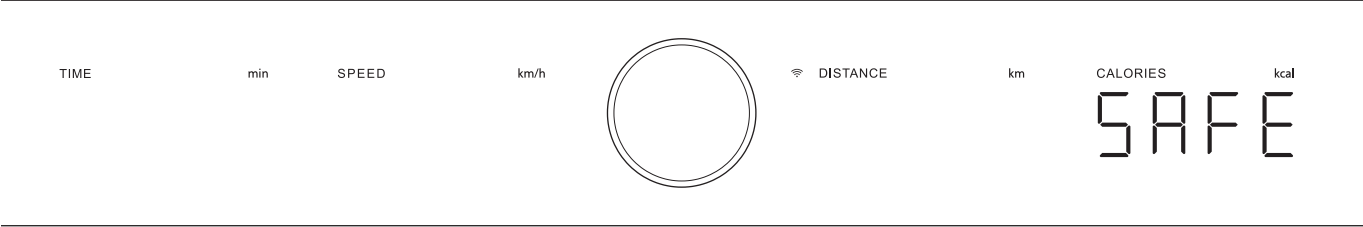


- ④ During operation, short press the knob button to enter the pause mode. All data will be retained in the same time.

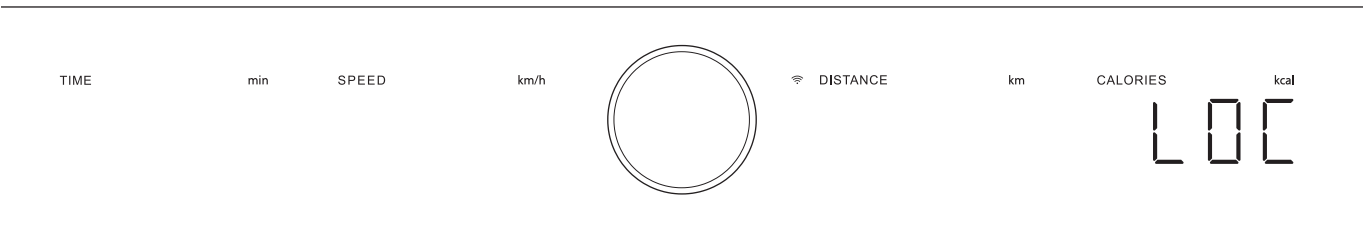


- ⑤ During the pause mode, long press the knob button for 2 seconds, or if there is no operation for 10 minutes, the display panel data will be reset. The machine will enter the sleeping mode.

If the safety key is not inserted, the LED display panel will show "SAFE", entering a safety state where the treadmill cannot be started. In this case, the safety key must be inserted before using the treadmill, as described in P4 of "How to turn on the power".

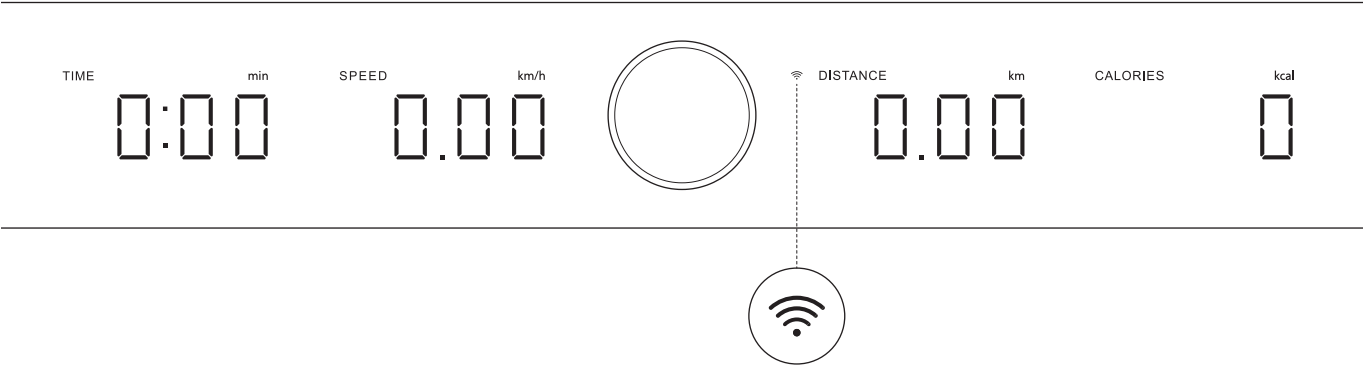


The child lock can be turned on/off in the app. If the child lock is turned on, the treadmill will not start, and the LED display panel will show "LOC". It is possible to operate in the app to remove the child lock setting, or to reset the child lock by pressing and holding the knob button for 5 seconds.



When the treadmill is not connected to the software, the indicator light flashes; when the treadmill is connected to the software, the indicator light stays on.

* When the treadmill is not connected, the wireless is always in a connectable state, and can be connected by searching for it using the APP.

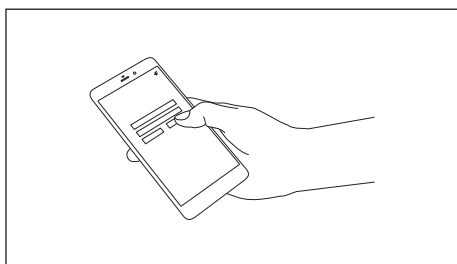


How to connect the APP

The treadmill can be used with a connected app to make your training more professional and enhance your running experience.



- ① Scan the QR code or search the Apple Store or Google Play for "KS Fit" and complete the installation and registration.



- ② Bring the mobile phone close to the Treadmill.
- ③ Turn on Bluetooth on your mobile phone.
- ④ Turn on the Treadmill.
- ⑤ Open the KS Fit app and Add the equipment.

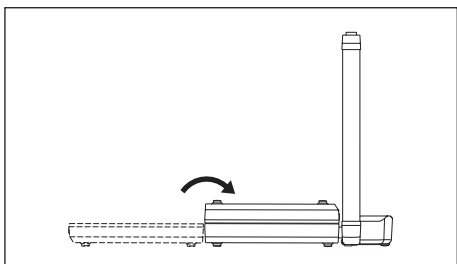
* Add the equipment through the APP instead of selecting the equipment from the Bluetooth list. If it is already selected, remove the equipment from the Bluetooth list, and pair again through the APP.

* Repeat Step ③-⑤, if it fails to pair with the equipment.

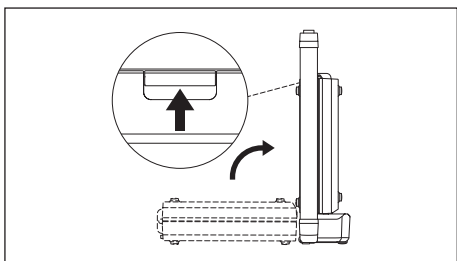
* For safety, do not connect a second mobile phone to the Treadmill while exercising, if a phone has been paired with the equipment.

How to fold the Treadmill

To avoid damaging the treadmill and causing serious injury, please make sure the power cord is unplugged before folding the treadmill.



- ① Fold the rear running board to the top of the front running board and make sure it is in the designated position.

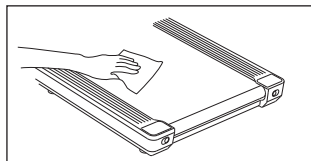


- ② Pull the treadmill locking lever to unlock the treadmill, being careful not to pinch your fingers. Then slowly lift it up parallel to the handrail and gently shake to check if the treadmill is locked.

* Place the folded equipment flat on the ground for safe storage.

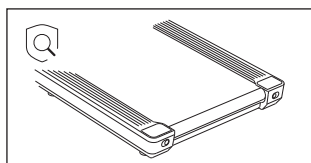
Care and Maintenance

To make your treadmill work properly and prolong its lifespan, it is recommended to perform regular maintenance from the following aspects. If any damage and wear is found, stop using the treadmill immediately until the problem is solved.



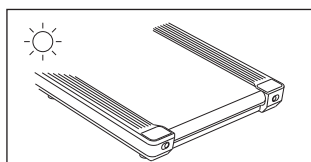
① Clean the treadmill

- Power off the treadmill and unplug the power cord.
- Add a small quantity of mild cleaner to a 100% cotton cloth, and wipe down the display panel, handrail, mobile phone holder, running belt, etc.
- * Do not spray the cleaner directly on the display panel or running belt.
- * Do not use acidic and corrosive cleaner.
- * Do not wipe under the running belt.
- * After a period of exercise, dust and stains may appear on the rear floor. This is normal and can be simply wiped.



② Check the treadmill

- Check the screws and bolts. If they are loose, tighten them to ensure safe use.
- Check the power cord. If any damage and wear appears, 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 by referring to the "Running belt deviating/slipping and correction" section in Troubleshooting.
- * If any replacement is needed, use the components designated by the manufacturer.

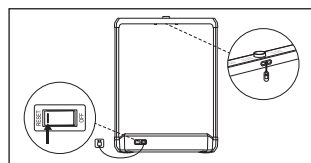


③ Keep cool and dry

- Keep the treadmill in a cool and dry condition.
- * Do not use the treadmill outdoors or in areas of high humidity or extreme temperature changes.
- Take a 20-minute break after every two hours of use to help the treadmill with heat dissipation.
- * Do not use the treadmill continuously for more than 2 hours.

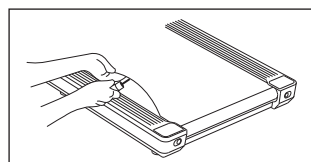
Troubleshooting

Most treadmill malfunctions can be solved by following these simple steps to identify the problem and perform the necessary actions.



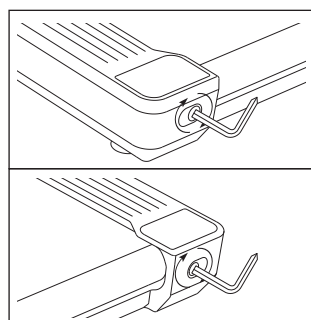
① Power cannot be turned on / Power off during use

- Ensure both ends of the power cord are plugged in.
- After plugging in the power cord, make sure the safety key is inserted into the safety slot.
- Make sure the power switch is turned on.



② Running belt lubrication

- Power off the treadmill and unplug the power cord.
- Lift the rear running board, raise the running belt, and apply silicone oil in a "Z" shape on the inner surface of the running board at the center position.
- Power on the treadmill and try again.
- * It is not necessary to apply the entire running board, as the oil will naturally spread during use.
- * 5-10 ml of silicone oil is required for each lubrication. Excessive silicone oil may cause slipping and affect normal use.



③ Running belt deviating/slipping and correction

- If the running belt is not centered:
 - lift the rear running board and adjust the running belt manually (as shown in Step 3 of "How to unfold the Treadmill").
- If the running belt still deviates, adjust it with the Allen Key supplied by the following steps:
 - Running belt goes to the left: turn the left adjusting hole screw clockwise by 1/4 turn.
 - Running belt goes to the right: turn the right adjusting hole screw clockwise by 1/4 turn.
 - Running belt is slipping: turn the left and right adjusting screws clockwise for 1/2 turn at the same time.
 - After each adjustment, run the appliance at a speed of 3-4 km/h (1.95-2.5 mph) for 1-2 minutes to observe the calibration. If necessary, adjust again.
- * If the running belt is too tight or too loose, it will affect the performance of Treadmill and damage the running belt.

④ Fault code description

* When a malfunction occurs, the display panel will show an error code. If the error code below appears, please turn off and restart the treadmill. If the error code still appears, please stop using it, write down the product model and serial number on the nameplate sticker at the front of the treadmill, and contact the dealer or customer service department for repair until the problem is resolved.

E01: Software overcurrent
E02: Hardware overcurrent
E03: IPM module overheating
E04: Low-voltage protection
E05: High-voltage protection
E06: Motor phase loss protection
E07: Motor locked-rotor protection

E09: Motor unable to start
E12: Motor overcurrent protection
E13: Overload protection
* Solution: Add silicone oil. The machine will resume automatically after countdown.
E14: Hall signal missing
E15: Communication fault

Practice Guide

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 below 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	

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.

Sports Guide

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.

Replacement and Disposal



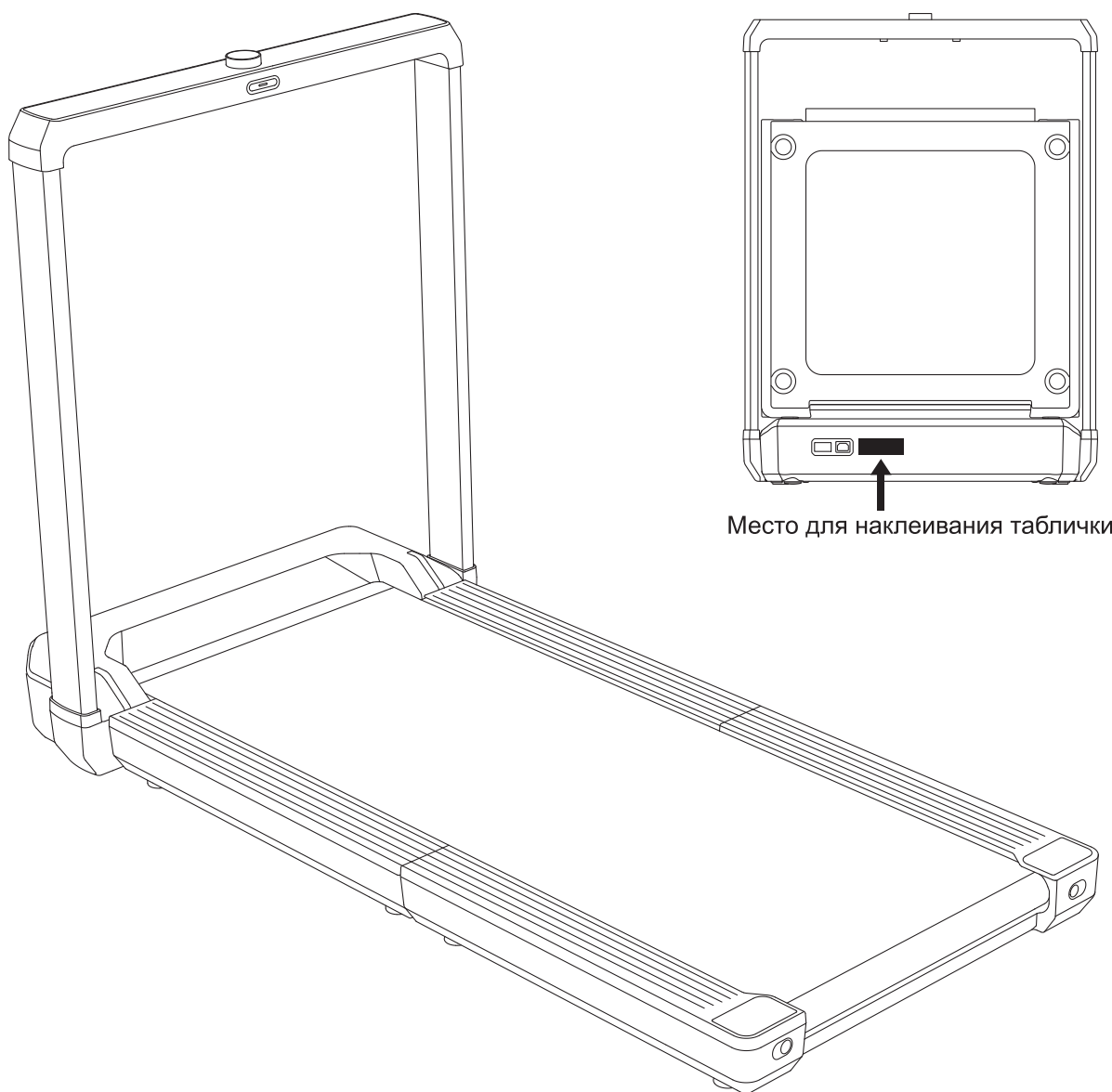
Correct Disposal of this product. This marking indicates that this product should not be disposed with other household wastes throughout the EU. To prevent possible harm to the environment or human health from uncontrolled waste disposal, recycle it responsibly to promote the sustainable reuse of material resources. To return your used device, please use the return and collection systems or contact the retailer where the product was purchased. They can take this product for environmental safe recycling.



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

Беговая дорожка KINGSMITH WalkingPad Treadmill MX16

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ



ВНИМАНИЕ

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

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



Отсканируйте QR код,
чтобы загрузить
приложение.

Важные меры предосторожности

Тренажер предназначен для использования в домашних условиях.

ОПАСНО - для снижения риска поражения электрическим током: всегда отключайте тренажер из электрической розетки непосредственно после использования и перед чисткой.

ВНИМАНИЕ – данное оборудование могут использовать дети в возрасте от 8 лет и старше, а также лица с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями или с недостаточным опытом и знаниями, если они используют тренажер под присмотром или прошли инструктаж по безопасному использованию изделия и понимают связанные с этим опасности. Дети не должны играть с тренажером. Чистка и обслуживание тренажера не должны производиться детьми без присмотра.

Это изделие не предназначено для использования лицами (включая детей) с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями, а также с недостаточным опытом и знаниями, если они не используют тренажер под присмотром или не прошли инструктаж по использованию тренажера у лица, ответственного за их безопасность. Дети должны находиться под присмотром, им запрещается играть с тренажером.

ВНИМАНИЕ - храните беговую дорожку в вертикальном положении и старайтесь размещать ее с опорами по бокам, не подпускайте маленьких детей к этому тренажеру. Контакт с движущейся поверхностью может привести к серьезным ожогам от трения.

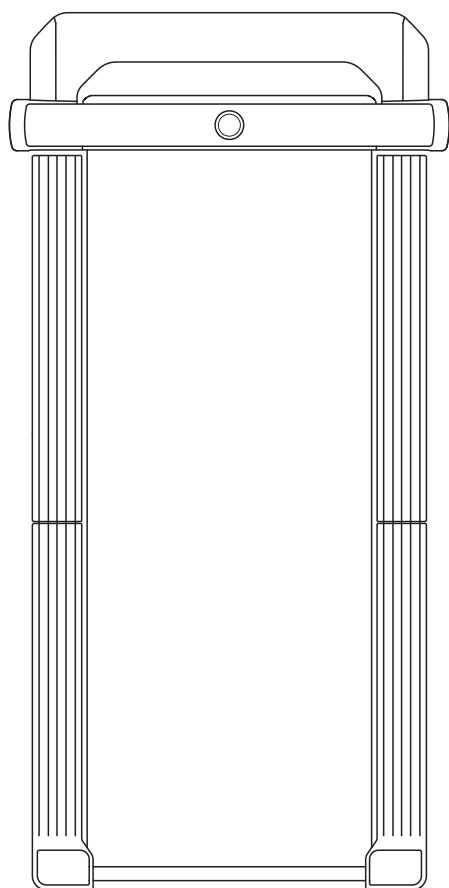
ВНИМАНИЕ - чтобы снизить риск ожогов, пожара, поражения электрическим током или травмирования людей:

- 1) Никогда не оставляйте тренажер без присмотра, если оно включено в розетку. Вынимайте вилку из розетки, когда тренажер не используется, а также перед тем, как устанавливать или снимать детали.
- 2) Обеспечьте пристальный контроль, если тренажер используется детьми, инвалидами или лицами с ограниченными возможностями или вблизи них.
- 3) Используйте этот тренажер только по назначению, как указано в настоящем руководстве. Не используйте оснастку, не рекомендованную производителем.
- 4) Никогда не используйте данный тренажер, если у него поврежден шнур или вилка, если оно не работает должным образом, если его уронили или повредили, или упустили в воду. Верните тренажер в сервисный центр для проверки и ремонта.
- 5) Не тяните тренажер за шнур питания и не используйте шнур в качестве ручки.
- 6) Держите шнур вдали от нагретых поверхностей.
- 7) Никогда не роняйте и не вставляйте никакие предметы в отверстия.
- 8) Не используйте тренажер на открытом воздухе.
- 9) Не работайте там, где используются аэрозольные (распыляемые) продукты или где подается кислород.
- 10) Чтобы отключить тренажер, переведите все элементы управления в положение «ВЫКЛ», затем выньте вилку из розетки.
- 11) Если вы почувствовали дискомфорт, немедленно прекратите тренировку и проконсультируйтесь с врачом, чтобы избежать вреда для здоровья.
- 12) Следите за тем, чтобы за тренажером было расстояние не менее 2000 мм (78,7 дюйма), а с обеих сторон - не менее 500 мм (19,7 дюйма). В случае чрезвычайной ситуации вы сможете быстро отойти от тренажера, чтобы избежать травм при столкновении с предметами вокруг или стенами.
- 13) При использовании тренажера надевайте спортивный костюм и выполняйте упражнения с учетом своего состояния.
- 14) Следите за тем, чтобы личные вещи находились подальше от прибора во избежание их случайного запутывания. В противном случае это может привести к повреждению тренажера и травмам.
- 15) Не используйте этот тренажер на неровной поверхности во избежание несчастных случаев или повреждения изделия.
- 16) Не стойте и не наступайте на голову тренажера во избежание его повреждения.
- 17) Не используйте этот тренажер с домашними животными, чтобы не напугать их и избежать других проблем с безопасностью.
- 18) Не ходите по тренажеру, не наклоняясь вперед, во избежание потери равновесия, падения и травм.
- 19) Пожилые люди, дети и беременные женщины должны использовать этот тренажер с осторожностью. Перед использованием данного тренажера проконсультируйтесь с врачом и получите соответствующие рекомендации.
- 20) Не складывайте тренажер, если питание не было выключено. В противном случае срок службы тренажера может сократиться, и это может привести к другим угрозам безопасности.
- 21) В целях обеспечения безопасности храните тренажер, как предусмотрено в руководстве.
- 22) Во избежание несчастных случаев не садитесь на тренажер и не сходите с него, когда он работает.
- 23) Используйте этот тренажер в пределах указанного диапазона веса в целях обеспечения его нормальной работы и своей личной безопасности.
- 24) Не подвергайте тренажер воздействию прямых солнечных лучей во избежание его повреждения. Пожалуйста, используйте этот тренажер в сухом и прохладном помещении.
- 25) Храните тренажер вдали от воды, чтобы избежать повреждения прибора и снизить риск поражения электрическим током, поскольку он не является водонепроницаемым.
- 26) Никогда не используйте тренажер дольше указанного времени и делайте 20-минутный перерыв перед повторным использованием, чтобы продлить его срок службы.
- 27) Не ставьте тренажер на наклонную поверхность и ничего не подкладывайте под него. В противном случае это может повлиять на устойчивость и производительность тренажера или даже нарушить его работу.

Содержание

Об изделии.....	11
Перед запуском.....	12
Эксплуатация и регулировка.....	13
Уход и техобслуживание.....	18
Поиск и устранение неисправностей.....	18
Руководство по тренировкам.....	19
Замена и утилизация.....	20

Об изделии



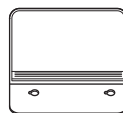
Технические характеристики

Название продукта	KINGSMITH WalkingPad Treadmill		
№ модели	TRMX16F		
Диапазон скорости	1-16 км/ч	Размеры в разложенном виде	1545×774×1024 мм 60,8×30,4×40,3 дюймов
	1-10 миль/ч		
Площадь для бега	1320×500 мм	Размеры в сложенном виде	259×774×1024 мм 10,1×30,4×40,3 дюймов
	51,9×19,6 дюймов		
Максимальная нагрузка	136 кг / 300 фунтов	Вес нетто	47 кг / 104 фунтов
Номинальное напряжение	220-240 В~	Срок службы	14 лет и больше
Частота	50-60 Гц	Мощность на входе	1125 Вт
Класс	HC		

Принадлежности



Шнур питания



Держатель для мобильного телефона



Предохранительный ключ



Ключ-шестигранник



Силиконовая смазка

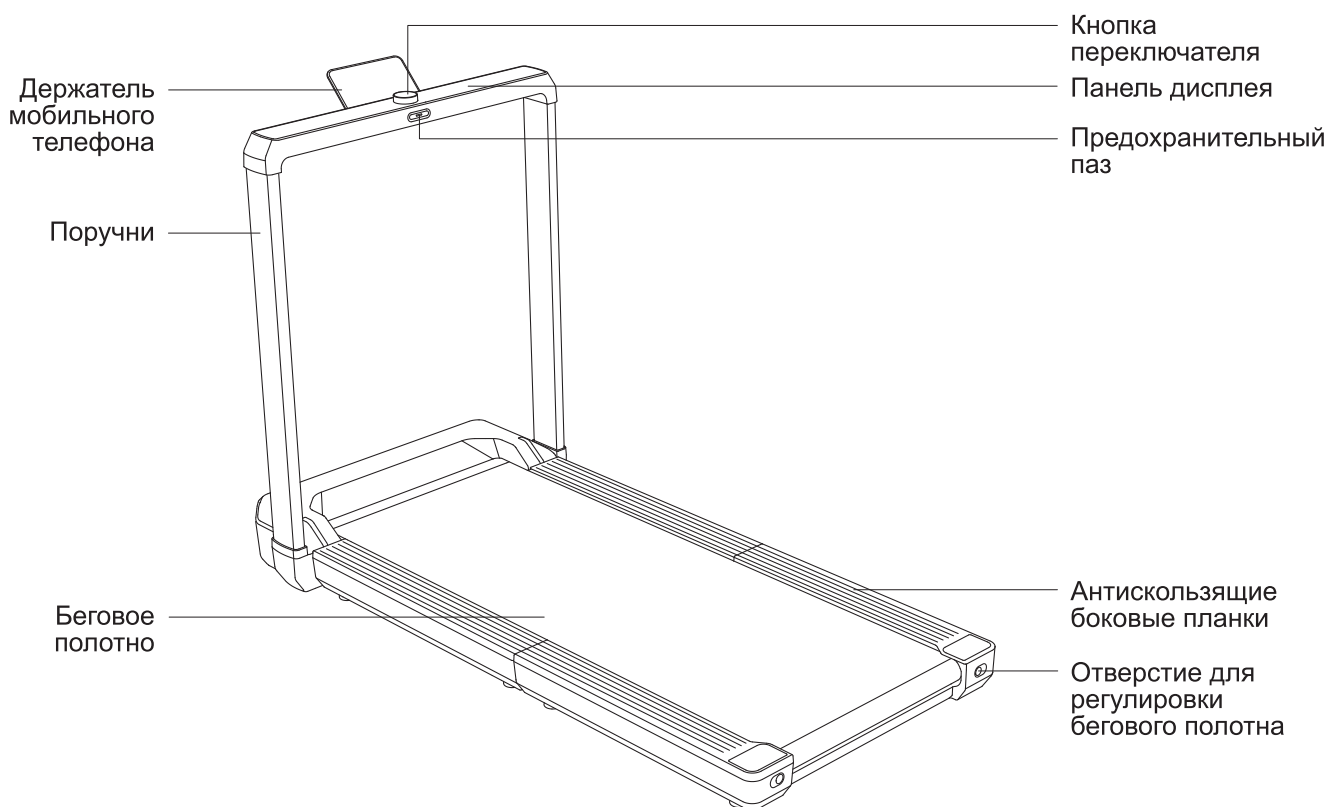


Руководство пользователя

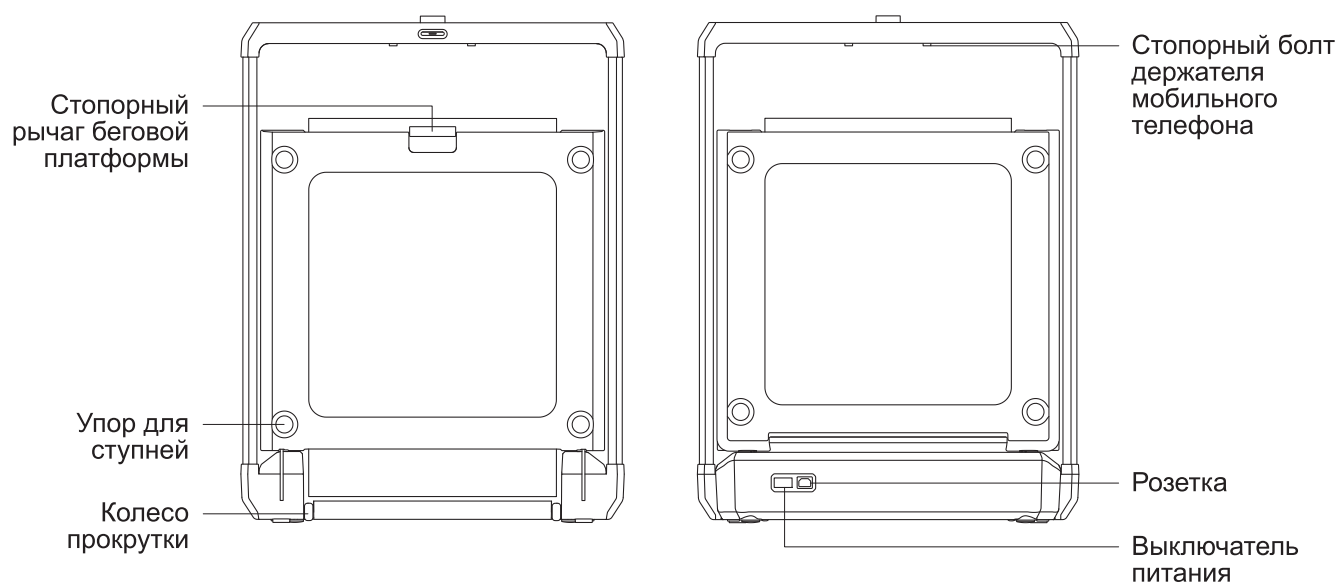
Перед запуском

Для своей пользы, пожалуйста, внимательно прочитайте данное руководство перед использованием беговой дорожки. Если вам нужна наша помощь при прочтении данного руководства, запишите модель изделия и серийный номер на наклейке с названием на передней панели беговой дорожки, прежде чем обращаться в службу поддержки клиентов.

В сложенном виде



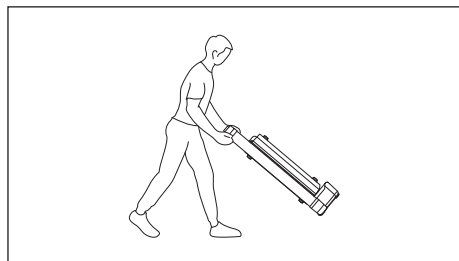
В разложенном виде



Эксплуатация и регулировка

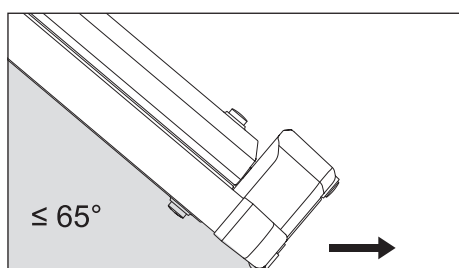
Как перемещать беговую дорожку

Перед перемещением беговой дорожки убедитесь, что беговая платформа зафиксирована. Возможно, будет безопаснее перемещать беговую дорожку вдвоем. При перемещении беговой дорожки не держитесь за беговую платформу руками и не перемещайте ее по неровной поверхности.



- ① Поднимите беговую дорожку, подняв ее из зоны под панелью дисплея на ручнях.

* Прежде чем поднимать беговую дорожку, отсоедините и уберите шнур питания.

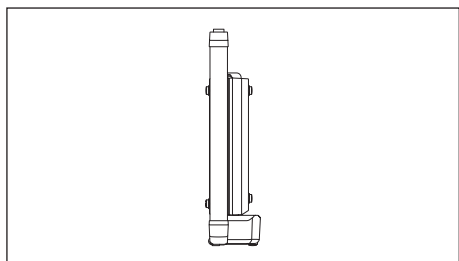


- ② Двигайтесь вперед или назад, при этом передние колеса прокрутки должны оставаться на земле.

* Угол между беговой дорожкой и землей не должен превышать 65° .

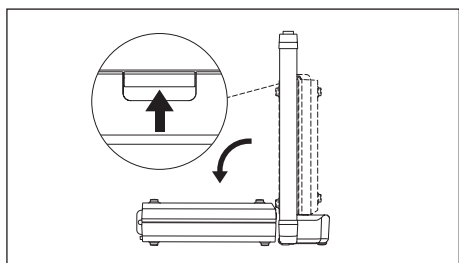
Как разложить беговую дорожку

Чтобы не повредить беговую дорожку и не получить серьезную травму, убедитесь, что в помещении достаточно места, прежде чем раскладывать беговую дорожку.

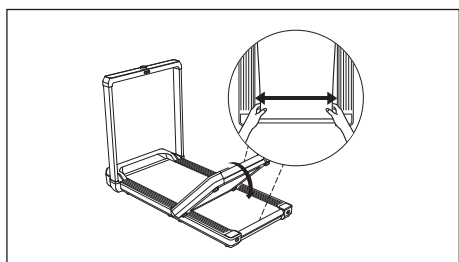


- ① Положите сложенную беговую дорожку горизонтально и проверьте, ровно ли она лежит на поверхности.

* Не ставьте беговую дорожку на толстый ковер.



- ② Потяните вверх рычаг блокировки беговой дорожки, чтобы разблокировать ее, и медленно положите ее на ровную поверхность.

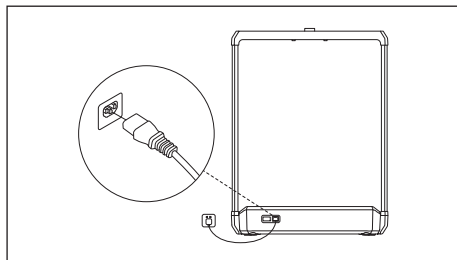


- ③ После раскладывания беговой дорожки **вручную отрегулируйте беговое полотно по центру** и прижмите его, чтобы оно стало абсолютно ровной. Если задняя беговая платформа не находится на одном уровне с землей, поверните нижний упор для ступней, чтобы выровнять ее.

* Заднюю беговую платформу можно с силой прижать, не причиняя вреда тренажеру.

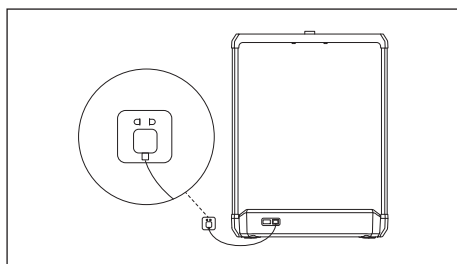
Как подключить шнур питания

При использовании данного тренажера его необходимо заземлять. В случае неисправности или повреждения заземление может обеспечить путь с наименьшим сопротивлением для электрического тока, снижая риск поражения электрическим током. Источник питания тренажера включает в себя провод заземления тренажера и вилку заземления.



- ① Вставьте шнур питания в розетку на передней панели беговой дорожки.

* Неправильное подключение провода заземления может увеличить риск поражения электрическим током.



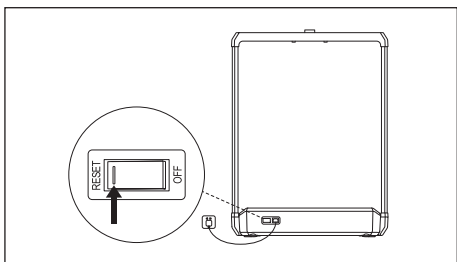
- ② Вставьте другой конец шнура питания в подходящую розетку, которая должна быть установлена и заземлена в соответствии с местными правилами и нормами.

* Не выполняйте модификации вилки, которая входит в комплект поставки изделия. Если вилка не подходит к розетке, обратитесь к квалифицированному электрику для установки подходящей розетки.

ПРИМЕЧАНИЕ: если шнур питания поврежден, его следует заменить шнуром питания, рекомендованным производителем.

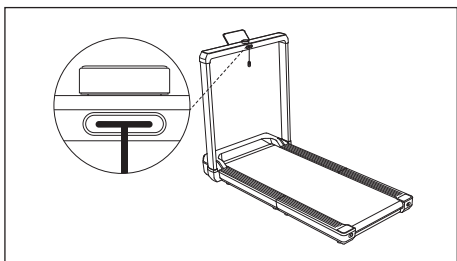
Включение

Если беговая дорожка находится в холодной среде, пожалуйста, дайте нагреться до комнатной температуры перед тем, как включать питание. В противном случае панель беговой дорожки или другие компоненты могут быть повреждены. В экстренной ситуации вы можете вытащить предохранительный ключ, чтобы быстро замедлить движение беговой дорожки до остановки. Проверьте несколько положений, чтобы убедиться, что предохранительный ключ можно плавно вытащить из предохранительного паза в экстренной ситуации.



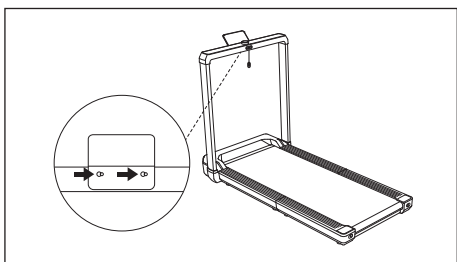
- ① Найдите выключатель питания на передней панели беговой дорожки и включите его.

* Если вы услышите звуковой сигнал и увидите, что панель загорелась, значит, выключатель питания находится в положении «СБРОС».



- ② Достаньте предохранительный ключ из коробки с принадлежностями и вставьте его в предохранительный паз в центре поручня.

* Нормальный запуск беговой дорожки возможен только при вставленном предохранительном ключе.

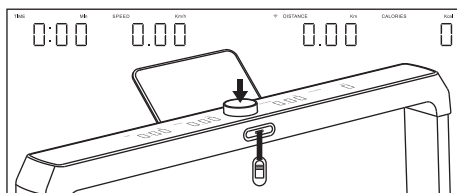
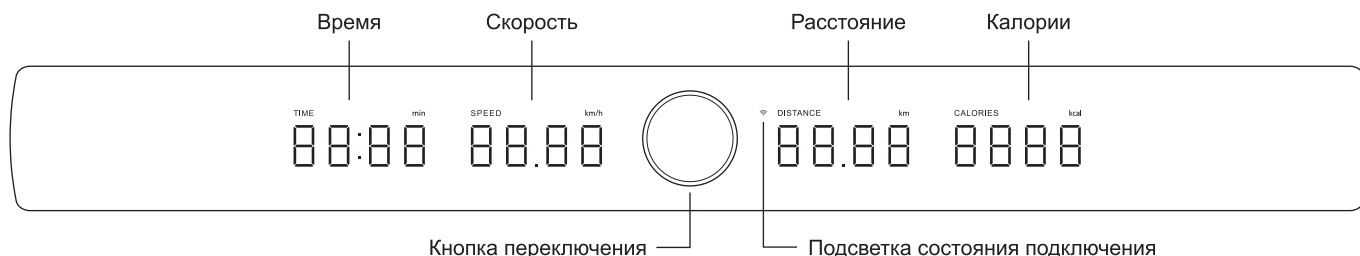


- ③ Достаньте держатель телефона из коробки с принадлежностями, вставьте два больших отверстия держателя в фиксированные болты на нижней стороне поручня, сдвиньте его в направлении малого отверстия и зафиксируйте его.

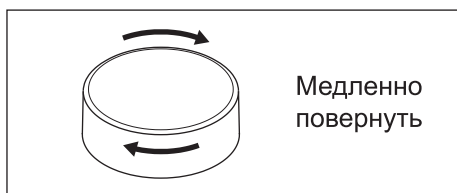
* Чтобы обеспечить надежную установку держателя телефона, рекомендуется затянуть болты ключом-шестигранником (входит в комплект поставки).

Как использовать панель дисплея

В панели дисплея используется передовая технология светодиодных дисплеев и предусмотрена возможность беспроводного подключения к сети. Следующая информация поможет вам быстро освоить, как работать с панелью.



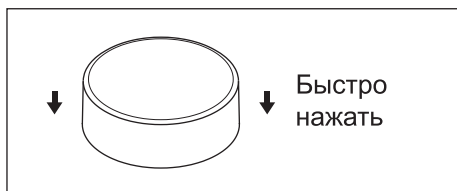
- ① После включения питания загорается панель дисплея, все данные отображаются как нулевые, и беговая дорожка переходит в режим по умолчанию. Нажмите и отпустите кнопку переключателя, и после 3-секундного обратного отсчета беговая дорожка медленно начнет работать.



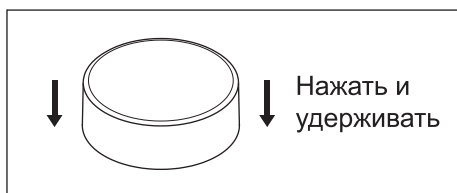
- ② Во время работы медленно вращайте ручку по часовой стрелке, чтобы увеличить скорость. Вращая ее против часовой стрелки, вы можете уменьшить скорость.



- ③ Во время работы быстро поверните кнопку по часовой стрелке, чтобы переключить значение скорости между 1/3/6/9/12/15/16 км/ч (1/3/6/9/10 миль/ч), и поверните ее против часовой стрелки, чтобы переключить значение скорости между 16/15/12/9/6/3/1 км/ч (10/9/6/3/1 миль/ч).



- ④ Во время работы нажмите и отпустите кнопку переключателя, чтобы перейти в режим паузы. Все данные при этом сохраняются.



- ⑤ В режиме паузы, если нажать кнопку переключателя управления и удерживать ее в течение 2 секунд, или при отсутствии работы в течение 10 минут данные на панели дисплея будут обнулены. Тренажер перейдет в режим ожидания.

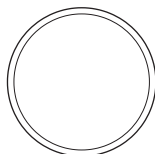
Если предохранительный ключ не вставлен, на светодиодном дисплее появится надпись «БЕЗОПАСНО», и беговая дорожка перейдет в состояние безопасности, при котором ее нельзя будет запустить. В этом случае перед использованием беговой дорожки необходимо вставить предохранительный ключ, как описано в пункте Р4 раздела «Как включить питание».

TIME

min

SPEED

km/h



DISTANCE

km

CALORIES

kcal

SAFE

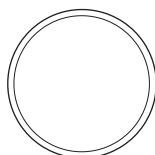
В приложении можно включить/отключить блокировку от детей. Если блокировка от детей включена, беговая дорожка не запустится, а на светодиодном дисплее появится надпись «БЛОКИРОВКА». В приложении можно удалить настройки блокировки от детей или сбросить блокировку от детей, нажав и удерживая кнопку переключения в течение 5 секунд.

TIME

min

SPEED

km/h



DISTANCE

km

CALORIES

kcal

LOC

Когда беговая дорожка не подключена к программному обеспечению, индикатор мигает; когда беговая дорожка подключена к программному обеспечению, индикатор остается включенным.

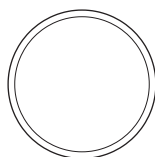
* Когда беговая дорожка не подключена, беспроводная сеть всегда находится в состоянии подключения, ее можно подключить путем поиска с помощью приложения.

TIME

min

SPEED

km/h



DISTANCE

km

CALORIES

kcal

0:00

0.00

0.00

0

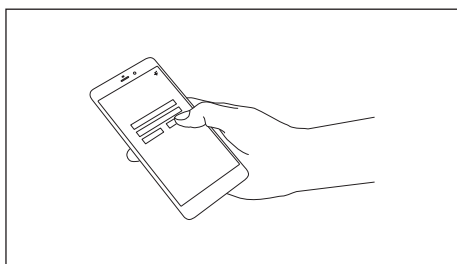


Как подключить приложение

Беговую дорожку можно использовать с подключенным приложением, чтобы сделать ваши тренировки более профессиональными и улучшить ваши впечатления от бега.



- ① Отсканируйте QR-код или найдите в Apple Store или Google Play «KS Fit», завершите установку и регистрацию.



- ② Поднесите мобильный телефон к беговой дорожке.
- ③ Включите Bluetooth на мобильном телефоне.
- ④ Включите беговую дорожку.
- ⑤ Откройте приложение KS Fit и добавьте оборудование.

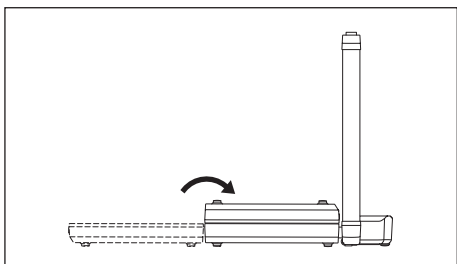
* Добавьте оборудование через приложение вместо того, чтобы выбирать его из списка Bluetooth. Если оборудование уже выбрано, удалите его из списка Bluetooth и повторите сопряжение через приложение.

* Повторите шаги ③–⑤, если не удастся выполнить сопряжение с оборудованием.

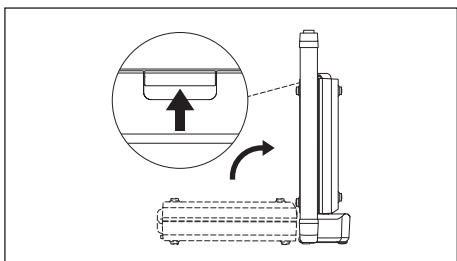
* В целях безопасности не подключайте второй мобильный телефон к беговой дорожке во время тренировки, если телефон был сопряжен с оборудованием.

Как складывать беговую дорожку

Чтобы не повредить беговую дорожку и не получить серьезную травму, убедитесь, что шнур питания отключен от сети, прежде чем складывать беговую дорожку.



- ① Сложите заднюю беговую платформу в верхнюю часть передней беговой платформы и убедитесь, что она находится в заданном положении.

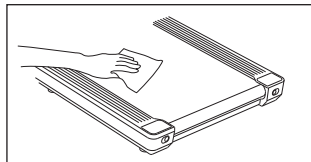


- ② Потяните за рычаг блокировки беговой дорожки, чтобы разблокировать его, стараясь не прищемить пальцы. Затем медленно поднимите ее параллельно поручню и осторожно потрясите, чтобы проверить, заблокирована ли беговая дорожка.

* Положите сложенный тренажер на землю для безопасного хранения.

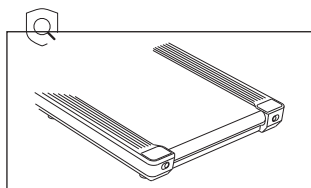
Уход и техобслуживание

Чтобы ваша беговая дорожка работала исправно и дольше установленного срока службы, рекомендуется регулярно проводить техобслуживание, которое включает в себя следующие пункты. При обнаружении любых повреждений и износа немедленно прекратите использование беговой дорожки до устранения проблемы.



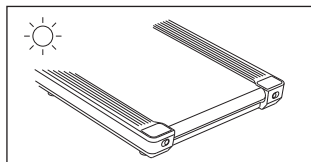
① Чистка беговой дорожки

- Выключите беговую дорожку и выньте вилку из розетки.
- Добавьте небольшое количество мягкого чистящего средства на салфетку из 100% хлопка и протрите панель дисплея, ручки, держатель мобильного телефона, беговое полотно и т.д.
- * Не распыляйте чистящее средство непосредственно на панель дисплея или беговое полотно.
- * Не используйте кислотные и коррозионные чистящие средства.
- * Не протирайте пространство под беговым полотном.
- * После некоторого времени тренировок на задней части полотна могут появиться пыль и пятна. Это нормально, и их можно просто вытереть.



② Проверка беговой дорожки

- Проверьте винты и болты. Если они ослаблены, затяните их, чтобы обеспечить безопасное использование.
- Проверьте шнур питания. При обнаружении повреждений и износа прекратите использование и немедленно замените шнур питания.
- Проверьте беговое полотно. Если оно не отцентрировано, слишком тугое или слишком свободное, отрегулируйте беговое полотно, см. раздел «Отклонение/проскальзывание бегового полотна и как это устранить» в разделе «Поиск и устранение неполадок».
- * Если требуется замена, используйте компоненты, указанные производителем.

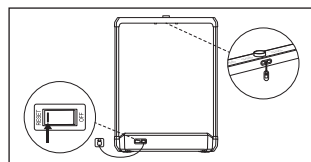


③ Хранение в сухом и прохладном месте

- Храните беговую дорожку в сухом и прохладном месте.
- * Не используйте беговую дорожку на открытом воздухе или в местах с повышенной влажностью или резкими перепадами температуры.
- Делайте 20-минутный перерыв после каждых двух часов использования, чтобы беговая дорожка могла лучше отводить тепло.
- * Не используйте беговую дорожку непрерывно более 2 часов.

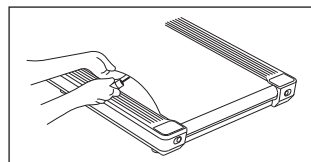
Поиск и устранение неисправностей

Большинство неисправностей беговых дорожек можно устранить, выполнив следующие простые шаги по выявлению проблемы и выполнив необходимые действия.



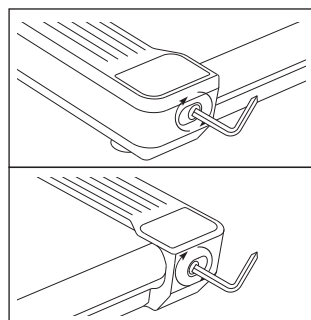
① Не включается питания / Питание выключается при использовании

- Убедитесь, что оба конца шнура питания вставлены в розетку.
- Подключив шнур питания, убедитесь, что предохранительный ключ вставлен в предохранительный паз.
- Убедитесь, что выключатель питания включен.



② Смазка бегового полотна

- Выключите беговую дорожку и выньте вилку из розетки.
- Поднимите заднюю беговую платформу, поднимите беговое полотно и нанесите силиконовую смазку в форме буквы «Z» на внутреннюю поверхность беговой платформы в центральном положении.
- Включите беговую дорожку и повторите попытку.
- * Нет необходимости наносить смазку на всю поверхность беговой платформы, так как оно само распределится в процессе эксплуатации.
- * Для каждой смазки требуется 5-10 мл силиконовой смазки. Избыток силиконовой смазки может привести к проскальзыванию и нарушить нормальное использование.



③ Отклонение бегового полотна/проскальзывание и как это устранить

- Если беговое полотно расположено не по центру поднимите заднюю беговую платформу и отрегулируйте беговое полотно вручную (как показано в шаге 3 раздела «Как разложить беговую дорожку»).
- Если беговое полотно по-прежнему отклоняется, отрегулируйте его с помощью ключа-шестигранника из комплекта поставки, выполнив следующие действия: если беговое полотно смещается влево: поверните левый винт с регулировочным отверстием по часовой стрелке на 1/4 оборота. Если беговое полотно смещается вправо: поверните правый винт с регулировочным отверстием по часовой стрелке на 1/4 оборота. Если беговое полотно проскальзывает: одновременно поверните левый и правый регулировочные винты по часовой стрелке на 1/2 оборота. После каждой регулировки прогоните тренажер на скорости 3-4 км/ч (1,95-2,5 миль/ч) в течение 1-2 минут, чтобы проследить за калибровкой. При необходимости отрегулируйте еще раз.
- * Если беговое полотно слишком тугое или слишком свободное, это повлияет на производительность беговой дорожки и повредит беговое полотно.

④ Описание кода ошибки

* При возникновении неисправности на дисплее появится код ошибки. Если появляется приведенный ниже код ошибки, выключите и перезапустите беговую дорожку. Если код ошибки по-прежнему отображается, прекратите использование, запишите модель и серийный номер тренажера на наклейке с шильдиком на передней панели беговой дорожки и обратитесь к дилеру или в отдел обслуживания клиентов для выполнения ремонта до тех пор, пока проблема не будет решена.

E01: Программная перегрузка по току

E02: Перегрузка аппаратного обеспечения по току

E03: Перегрев модуля IPM

E04: Защита от низкого напряжения

E05: Защита от высокого напряжения

E06: Защита от обрыва фазы двигателя

E07: Защита от блокировки ротора двигателя

E09: Не запускается двигатель

E12: Защита двигателя от перегрузки по току

E13: Защита от перегрузки

* Решение: Добавьте силиконовую смазку. Тренажер возобновит работу автоматически после обратного отсчета.

E14: Отсутствует сигнал Холла

E15: Ошибка связи

Руководство по тренировкам

Интенсивность тренировок

Независимо от того, какова ваша цель - сжечь жир или улучшить сердечно-сосудистую форму, ключевым фактором достижения результатов являются тренировки соответствующей интенсивности. Вы можете использовать свой пульс в качестве ориентира, чтобы найти правильный уровень интенсивности. В таблице ниже приведены рекомендуемые зоны пульса для сжигания жира и улучшения сердечно-сосудистой системы.

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	

Чтобы подобрать подходящий уровень интенсивности, отметьте свой возраст в нижней части таблицы (округлите до ближайшего десятка). Наименьшее число — это пульс для сжигания жира, среднее число - максимальный пульс для сжигания жира, а наибольшее число - пульс для улучшения сердечно-сосудистой формы (для обеспечения эффективности рекомендуется носить пульсометр во время тренировок, если можно приобрести дополнительно).

Сжигание жира - чтобы эффективно использовать жир в качестве источника энергии, вы должны выполнять низкоинтенсивные упражнения в течение длительного периода времени. В течение первых нескольких минут тренировки ваше тело будет использовать гликоген в качестве энергии. Только после первых нескольких минут тренировки организм начинает использовать в качестве энергии запасенный жир. Если ваша цель - сжечь жир, регулируйте интенсивность тренировки до тех пор, пока частота сердечных сокращений не приблизится к минимальному значению в вашей тренировочной зоне.

Руководство по спорту

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

Тренировка: рекомендуется выполнять упражнения в течение 20-30 минут, поддерживая интенсивность в пределах тренировочного диапазона (в первые несколько недель тренировок время занятий должно быть в пределах 20 минут), а дыхание должно быть ровным во время выполнения упражнений.

Растяжка: рекомендуется растягиваться в течение 5-10 минут после тренировки, это поможет улучшить гибкость суставов и растяжимость мышц, а также предотвратить травмы при выполнении упражнений.

Регулярность тренировок

Для поддержания или улучшения физического состояния проводите три тренировки в неделю, отдыхая между ними не менее одного дня. Через несколько месяцев регулярных занятий, при необходимости, вы можете проводить до пяти тренировок в неделю. Помните, что ключ к успеху - сделать физические упражнения частой и приятной частью вашей повседневной жизни.

Замена и утилизация



Правильная утилизация данного изделия. Эта маркировка указывает на то, что данное изделие не должно утилизироваться вместе с другими бытовыми отходами на территории ЕС. Чтобы предотвратить возможный вред окружающей среде или здоровью людей в результате неконтролируемой утилизации отходов, ответственно относитесь к их переработке, чтобы способствовать устойчивому повторному использованию материальных ресурсов. Чтобы вернуть использованное изделие, воспользуйтесь системами возврата и сбора отходов или обратитесь к продавцу, в котором было приобретено изделие. Они могут принять это изделие на безопасную для окружающей среды переработку.



Производитель: Beijing Kingsmith Technology Co., Ltd.
Адрес: Floor 4, Building 25, Area 18, ABP Park, Fengtai, Beijing, China
СДЕЛАНО В КИТАЕ

استبدال الجهاز والتخلص منه

التخلص الصحيح من هذا الجهاز. تشير هذه العلامة إلى أنه لا يُسمح بالتخلص من هذا الجهاز مع النفايات المنزلية الأخرى في جميع أنحاء الاتحاد الأوروبي. ولمنع حدوث أي ضرر محتمل على البيئة أو صحة الإنسان جراء التخلص غير السليم من الجهاز، ف عليك إعادة تدويره بشكل رشيد لتعزيز إعادة الاستخدام للموارد المادية. لإعادة جهازك المستخدم، يرجى استخدام أنظمة الإرجاع والتجميع أو الاتصال ببائع التجزئة الذي اشترى الجهاز منه. حيث يمكنه أخذ هذا الجهاز لإعادة تدويره بصورة آمنة بيئيًا.



جهة التصنيع: Beijing Kingsmith Technology Co., Ltd.
العنوان: Floor 4, Building 25, Area 18, ABP Park, Fengtai, Beijing, China
صُنِعَ فِي الصِّين

④ وصف كود العطل

* عند حدوث عطل ما، ستعرض لوحة العرض كود العطل. وإذا ظهر رمز الخطأ بالأسفل، فيرجى إيقاف جهاز المشي وإعادة تشغيله. إذا استمر ظهور رمز الخطأ، فيرجى التوقف عن استخدام الجهاز، وكتابة موديل الجهاز والرقم المسلسل على ملصق لوحة الاسم في الجزء الأمامي من جهاز المشي، والاتصال بالموزع أو بقسم خدمة العملاء لإصلاح الجهاز حتى تُعالج المشكلة.

E01: تيار زائد بالنظام	E09: المحرك غير قادر على البدء
E02: تيار زائد بالجهاز	E12: الحماية من التيار الزائد بالمحرك
E03: ارتفاع درجة حرارة وحدات IPM	E13: الحماية من الحمل الزائد
E04: الحماية من الجهد المنخفض	* الحل: أضف زيت السيليكون. سيواصل الجهاز العمل تلقائيًا بعد العد التنازلي.
E05: الحماية من الجهد العالي	E14: إشارة القاعة مفقودة
E06: حماية فقدان طور المحرك	E15: مشكلة في الاتصال
E07: حماية قفل دوران المحرك	

دليل التمرين

شدة التمرين

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

سواء كان هدفك يتمثل في حرق الدهون أو تحسين كفاءة القلب والأوعية الدموية، فإن التمرين بالكثافة المناسبة هو وسيلتك لتحقيق النتائج المرجوة. يمكنك استخدام معدل نبضات القلب بمثابة دليل للوصول إلى مستوى الشدة المناسب. الجدول أدناه يعرض نطاقات معدل نبضات القلب الموصى بها لحرق الدهون وكفاءة القلب والأوعية الدموية، وهو يستخدم كمرجع فقط.

لمعرفة مستوى الشدة المناسب، حدد عمرك بالأسفل في الرسم البياني (إلى أقرب عشرة تقريبًا). الرقم الأدنى هو معدل نبضات القلب المستخدم لحرق الدهون، والرقم الأوسط هو الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب لحرق الدهون، والرقم الأعلى هو معدل نبضات القلب لتحسين كفاءة القلب والأوعية الدموية (يوصى بارتداء جهاز مراقبة معدل نبضات القلب أثناء التمرين لضمان الكفاءة، ويجب شراء هذا الجهاز بشكل إضافي).

حرق الدهون - لاستخدام الدهون بشكل فعال بوصفها مصدرًا للطاقة، يجب التمرين بشدة منخفضة لفترة زمنية طويلة. فخلال الدقائق القليلة الأولى من التمرين، يستخدم جسمك الجليكوجين كمصدر للطاقة. ولن يبدأ جسمك في استخدام الدهون المخزنة كمصدر للطاقة إلا بعد انقضاء الدقائق القليلة الأولى من التمرين. إذا كان هدفك هو حرق الدهون، فاضبط شدة تمرينك حتى يقترب معدل نبضات القلب من أدنى قيمة في منطقة التدريب الخاصة بك.

دليل الرياضة

الإحماء: يوصى بالإحماء لمدة 5-10 دقائق قبل التمرين، مع التركيز على تحريك جميع المفاصل والقيام بتمارين الإطالة الخفيفة قبل البدء بالتمارين منخفضة الكثافة.

التمرين: يوصى بممارسة الرياضة لمدة 20-30 دقيقة، مع الحفاظ على شدة التمرين في نطاق التدريب (خلال الأسابيع القليلة الأولى من التدريب، يجب الحفاظ على وقت التمرين بأن يكون في حدود 20 دقيقة)، ويجب الحفاظ على التنفس مستويًا أثناء التمرين. التهذئة: يوصى بممارسة تمارين الإطالة لمدة 5-10 دقائق بعد التمرين، حيث تساعد على تحسين مرونة المفاصل والقدرة على تمدد العضلات، وبالتالي تقليل من خطر الإصابات الناجمة عن التمارين.

تواتر التمرين

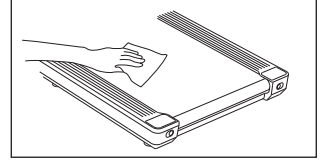
للحفاظ على لياقتك البدنية أو لتحسينها، عليك إكمال ثلاث جلسات تدريب أسبوعيًا مع يوم راحة واحد على الأقل بعد كل جلسة. بعد عدة أشهر من التمرين المنتظم، يمكنك، إذا لزم الأمر، إكمال ما يصل إلى خمس جلسات في الأسبوع. تذكر أن النجاح مرهون بأن تكون التمارين الرياضية جزءًا متكررًا وممتعًا من حياتك اليومية.

الرعاية والصيانة

لكي يعمل جهاز المشي الخاص بك بشكل سليم ولزيادة عمره الافتراضي، يوصى بإجراء صيانة دورية تشمل الجوانب التالية. في حالة رصد أي تلف أو تآكل، توقف عن استخدام جهاز المشي على الفور حتى تحل المشكلة.

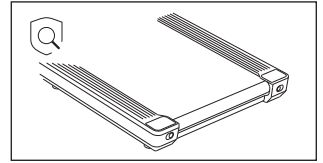
① تنظيف جهاز المشي

- أوقف تشغيل جهاز المشي وافصل كابل الطاقة.
- أضف كمية صغيرة من منظف معتدل على قطعة قماش مصنوعة من القطن بنسبة 100%، وامسح لوحة العرض، ودعامة اليد، وحامل الهاتف الجوال، وسير الجري، إلخ.
- * لا يُسمح برش المنظف على لوحة العرض أو سير الجري مباشرةً.
- * لا تستخدم المنظفات الحمضية والمسيبة للتآكل.
- * لا تمسح المنطقة أسفل سير الجري.
- * بعد فترة من التمرين، قد تتراكم أتربة وتتكون بقع على الأرضية خلف الجهاز. من الجدير بالذكر أن هذا الأمر طبيعي ويمكن مسحها ببساطة.



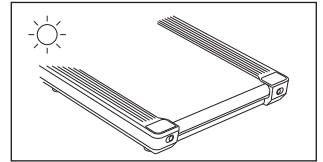
② فحص جهاز المشي

- افحص البراغي والمسامير. إذا كانت سائبة، فأحكام ربطها لضمان الاستخدام الآمن.
- افحص كابل الطاقة. في حالة رصد أي تلف أو تآكل، توقف عن استخدام كابل الطاقة واستبدله على الفور.
- افحص سير الجري. إذا لم يكن السير في المنتصف، أو كان مشدودًا جدًا أو مرتخيًا جدًا، فاضبط سير الجري بالرجوع إلى قسم "انحراف/انزلاق سير الجري وتصحيح موضعه".
- * في حالة الحاجة إلى أي بديل، فيجب استخدام المكونات التي حددتها الشركة المصنعة.



③ الحفظ بصورة باردة وجافة

- احفظ جهاز المشي في حالة جافة وباردة.
- * لا تستخدم جهاز المشي في الهواء الطلق أو في المناطق التي تتسم بالرطوبة العالية أو التغيرات الشديدة في درجات الحرارة.
- احرص على توفير فترة راحة لمدة 02 دقيقة بعد كل ساعتين من الاستخدام لمساعدة جهاز المشي في تبديد الحرارة.
- * لا تستخدم جهاز المشي بشكل متواصل لأكثر من ساعتين.

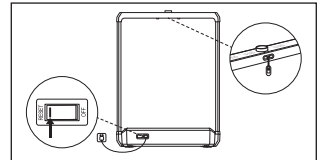


استكشاف الأعطال وإصلاحها

يمكن حل معظم أعطال جهاز المشي باتتباع هذه الخطوات البسيطة لتحديد المشكلة وتنفيذ الإجراءات اللازمة.

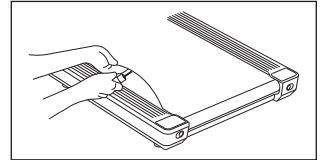
① لا يمكن تشغيل الطاقة أو إيقافها أثناء الاستخدام

- تأكد من توصيل طرفي كابل الطاقة.
- بعد توصيل كابل الطاقة، تأكد من إدخال مفتاح الأمان في فتحة الأمان.
- تأكد من تشغيل مفتاح الطاقة.



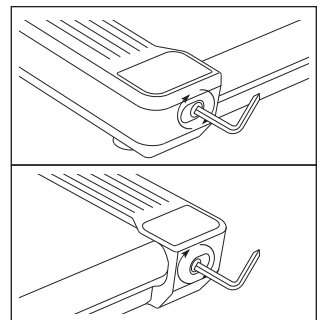
② تشحيم سير الجري

- أوقف تشغيل جهاز المشي وافصل كابل الطاقة.
- ارفع لوح التشغيل الخلفي، وارف سير الجري، ثم ضع زيت السيليكون على شكل حرف "Z" على السطح الداخلي للوحة التشغيل في الموضع الأوسط.
- شغل جهاز المشي وحاول مجددًا.
- * من غير الضروري أن تشحّم لوحة التشغيل بالكامل، حيث إن الزيت ينتشر بشكل طبيعي أثناء الاستخدام.
- * يلزم استخدام 5-10 مل من زيت السيليكون لكل عملية تشحيم. قد يتسبب استخدام قدرًا كبيرًا من زيت السيليكون في الانزلاق ويؤثر بدوره على الاستخدام العادي.



③ انحراف/انزلاق سير الجري وتصحيح موضعه

- إذا لم يكن سير الجري في المنتصف:
- ارفع لوحة التشغيل الخلفية واضبط سير التشغيل يدويًا (بالطريقة الموضحة في الخطوة رقم 3 في فصل "كيفية فتح جهاز المشي").
- إذا استمر سير الجري في الانحراف، فاضبطه باستخدام مفتاح ألين المورد باتتباع الخطوات التالية:
- سير الجري يتحرك نحو اليسار: أدر برغي فتحة الضبط الأيسر باتجاه عقارب الساعة بمقدار 4/1 لفة.
- سير الجري يتحرك نحو اليمين: أدر برغي فتحة الضبط الأيمن باتجاه عقارب الساعة بمقدار 4/1 لفة.
- سير الجري ينزلق: أدر برغي الضبط اليسرى واليمينى في اتجاه عقارب الساعة بمقدار نصف لفة في نفس الوقت.
- بعد كل عملية ضبط، شغل الجهاز بسرعة 4-3 كم في الساعة (1.95-2.5 ميل في الساعة) لمدة دقيقة - دقيقتين لمراقبة المعايرة. إذا لزم الأمر، اضبط الجهاز مجددًا.
- * إذا كان سير الجري مشدودًا جدًا أو مرتخيًا جدًا، فسيؤثر ذلك على أداء جهاز المشي ويؤدي إلى تلف سير الجري.



كيفية توصيل التطبيق

يمكن استخدام جهاز المشي مع التطبيق الموصل لجعل تدريبك أكثر احترافيةً ولإثراء تجربة الجري.

- ① امسح كود الاستجابة السريعة ضوئيًا أو ابحث في متجر آبل أو جوجل بلاي عن تطبيق "KS Fit" وأكمل التثبيت والتسجيل.

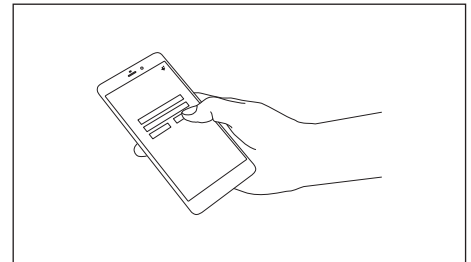


- ② اجعل الهاتف الجوال قريبًا من جهاز المشي.

- ③ شغّل البلوتوث على هاتفك الجوال.

- ④ شغّل جهاز المشي.

- ⑤ افتح تطبيق KS Fit وأضف الجهاز.

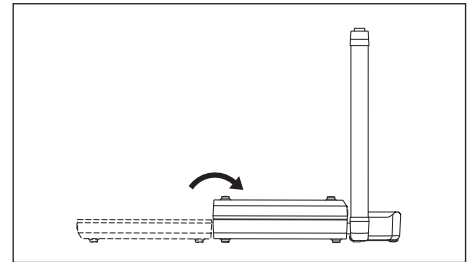


* أضف الجهاز من خلال التطبيق بدلاً من اختياره من قائمة البلوتوث. إذا تم الاختيار بالفعل، فأزل الجهاز من قائمة البلوتوث، وقم بإقرانه مجددًا من التطبيق.
* كرر الخطوة ③-⑤ إذا فشل إقران الجهاز.
* لضمان السلامة، لا توصّل هاتف جوال آخر بجهاز المشي أثناء التمرين، إذا كان هناك هاتفًا مقترنًا بالجهاز بالفعل.

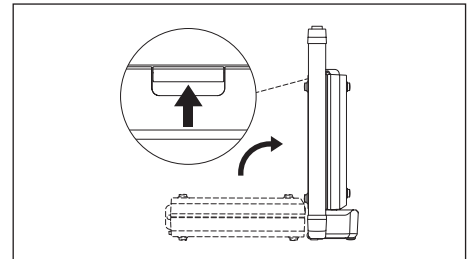
كيفية طيّ جهاز المشي

لتجنب تضرر جهاز المشي والتسبب في وقوع إصابات خطيرة، يرجى التأكد من فصل كابل الطاقة قبل طيّ جهاز المشي.

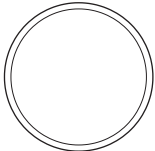
- ① اطيّ لوحة التشغيل الخلفية إلى أعلى لوحة التشغيل الأمامية وتأكد من وجودها في الموضع المحدد.



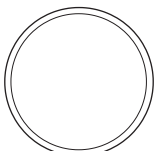
- ② اسحب ذراع قفل جهاز المشي لفتح قفل الجهاز، مع الحرص على عدم قرص أصابعك. بعد ذلك، ارفع الجهاز ببطء بالتوازي مع دعامة اليد وقم بهزه برفق للتأكد من أن جهاز المشي مقفل.
* ضع الجهاز المطوي بشكل مسطح على الأرضية لتخزينه بشكل آمن.



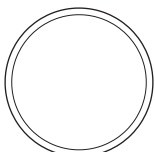
إذا لم يتم إدخال مفتاح الأمان، فسوف يعرض مصباح LED في لوحة العرض كلمة "SAFE" والتي تعني آمن، مما يؤدي إلى دخول جهاز المشي في حالة الأمان، ولن يمكن بدء تشغيله. في هذه الحالة، يجب إدخال مفتاح الأمان قبل استخدام جهاز المشي، بالصورة الموضحة في الجزء 4 من فصل "كيفية تشغيل الطاقة".

TIME min SPEED km/h  DISTANCE km CALORIES kcal
SAFE

يمكن تشغيل وإيقاف قفل الأطفال من التطبيق. في حالة تشغيل قفل الأطفال، فلن يبدأ تشغيل جهاز المشي، وسيعرض مصباح LED في لوحة العرض كلمة "LOC". يُمكن التشغيل من التطبيق لإزالة ضبط قفل الأطفال، أو إعادة ضبط قفل الأطفال بالضغط بشكل مستمر على زر المقبض لمدة 5 ثوانٍ.

TIME min SPEED km/h  DISTANCE km CALORIES kcal
LOC

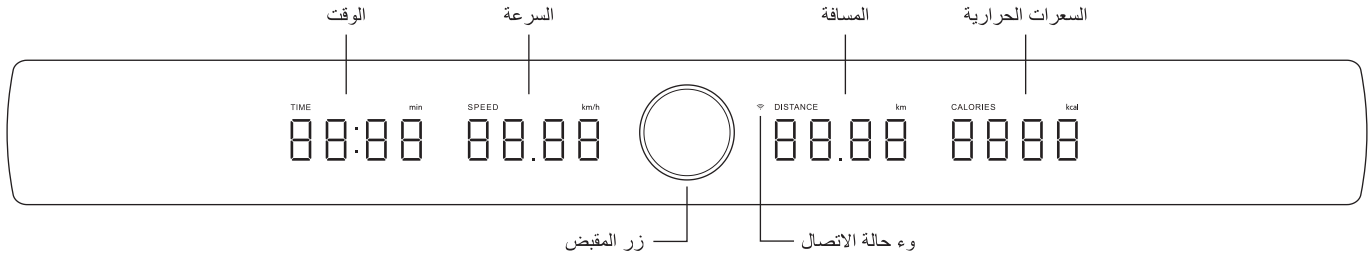
عندما لا يكون جهاز المشي متصلاً بالبرنامج، يومض ضوء المؤشر؛ وعند توصيل جهاز المشي بالبرنامج، يظل ضوء المؤشر مشغلاً.
* عندما لا يكون جهاز المشي متصلاً، يكون الاتصال اللاسلكي دائماً في حالة قابلة للاتصال، ويمكن توصيله من خلال البحث عنه باستخدام التطبيق.

TIME min SPEED km/h  DISTANCE km CALORIES kcal
0:00 0.00 0.00 0

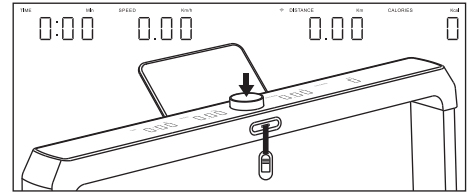


كيفية استخدام لوحة العرض

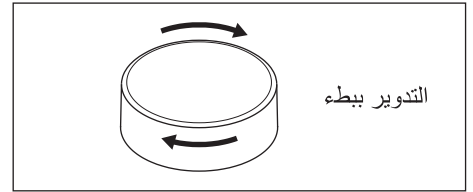
تستخدم لوحة العرض تقنية العرض المتقدمة بمصابيح LED، ولديها اتصال بالشبكة اللاسلكية. من الممكن أن تساعدك المعلومات التالية في التعرف على طرق تشغيل اللوحة وإتقانها بسرعة.



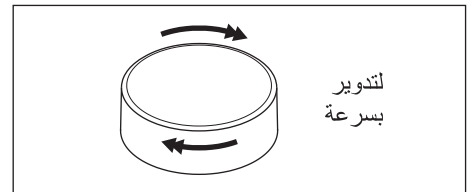
① بعد الإمداد بالطاقة، تضيء لوحة العرض، وتُعرض كافة البيانات بالقيمة صفر، وينتقل جهاز المشي إلى الوضع الافتراضي. اضغط لفترة قصيرة على زر المقيض، وبعد العد التنازلي الذي يستغرق 3 ثوانٍ، سيبدأ جهاز المشي ببطء.



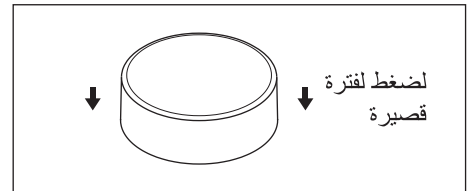
② أثناء التشغيل، أدر المقيض ببطء في اتجاه عقارب الساعة لزيادة السرعة. عن طريق التدوير عكس عقارب الساعة، يمكنك خفض السرعة.



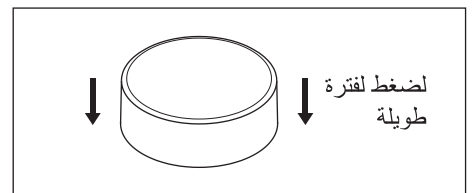
③ أثناء التشغيل، أدر الزر بسرعة في اتجاه عقارب الساعة لتبديل قيمة السرعة بين 16/15/12/9/6/3/1 كم في الساعة (10/9/6/3/1 ميل في الساعة)، وأدره عكس اتجاه عقارب الساعة لتبديل قيمة السرعة بين 16/15/12/9/6/3/1 كم في الساعة (1/3/6/9/10 ميل في الساعة).



④ أثناء التشغيل، اضغط لفترة قصيرة على زر المقيض للدخول إلى وضع الإيقاف المؤقت. سيتم الاحتفاظ بكافة البيانات في نفس الوقت.



⑤ أثناء تشغيل وضع الإيقاف المؤقت، اضغط لفترة طويلة على زر المقيض لمدة ثانيتين، أو إذا لم يُشغل الجهاز لمدة 01 دقائق، فسيتم إعادة ضبط بيانات لوحة العرض. سيدخل الجهاز في وضع السكون.

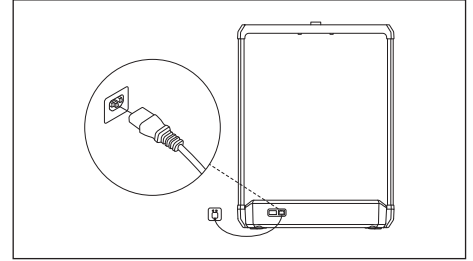


كيفية توصيل كابل الطاقة

يجب تأريض هذا الجهاز عند استخدامه. في حالة حدوث عطل أو ضرر، قد يوفر التأريض مسارًا به أقل قدر من مقاومة التيار الكهربائي، مما يقلل من خطر التعرض لصدمة كهربائية. مصدر الطاقة الخاص بالجهاز يشمل كابل تأريض الجهاز وقابس التأريض.

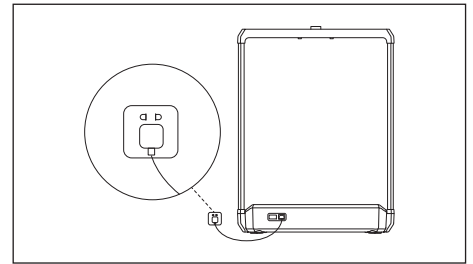
① أدخل كابل الطاقة في مقبس الطاقة الموجود بالجزء الأمامي من جهاز المشي.

* التوصيل الخاطئ لكابل التأريض قد يؤدي إلى زيادة خطر التعرض لصدمة كهربائية.



② أدخل الطرف الآخر من كابل الطاقة في مأخذ مناسب، والذي يجب تركيبه وتأريضه بشكل صحيح وفقًا للوائح والقوانين المحلية.

* لا تقم بتعديل القابس المرفق مع الجهاز. إذا لم يكن القابس مناسبًا للمقبس، فاطلب من فني كهربائي مؤهل تركيب مقبس مناسب.



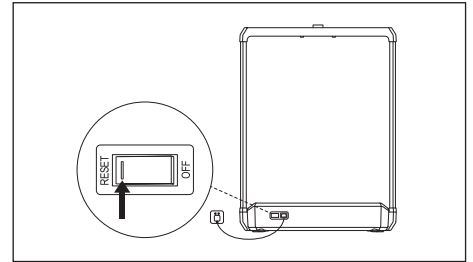
ة.عن صملا ةكشرشلا لبق نم هب ىصوم ةقاط كل سب هل ادبتسا بجي ،ةقاطلا كل س فلت ل ا ح ي ف :ةظوح لم

كيفية تشغيل الطاقة

إذا تعرض جهاز المشي لبيئة باردة، فيرجى تركه يصل إلى درجة حرارة الغرفة قبل تشغيله. وإلا، فقد تتعرض لوحة جهاز المشي أو المكونات الأخرى للتلف. في حالة الطوارئ، يمكنك سحب مفتاح الأمان لإبطاء سرعة سير جهاز المشي سريعًا حتى يتوقف. اختبر عدة أوضاع للتأكد من إمكانية سحب مفتاح الأمان بسلاسة من فتحة الأمان في حالات الطوارئ.

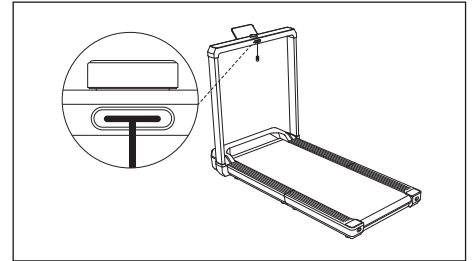
① ابحث عن مفتاح الطاقة الموجود في الجزء الأمامي من جهاز المشي وقم بتشغيله.

* عندما تسمع "صافرة" وترى أن اللوحة تضيء، يكون مفتاح الطاقة في وضع إعادة الضبط "RESET".



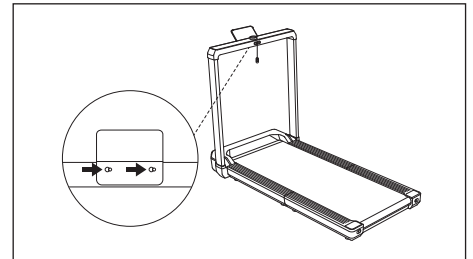
② أخرج مفتاح الأمان من صندوق الملحقات وأدخله في فتحة الأمان في منتصف دعامة اليد.

* لا يمكن تشغيل جهاز المشي بشكل طبيعي إلا بعد إدخال مفتاح الأمان.



③ أخرج حامل الهاتف من صندوق الملحقات، وأدخل الفتحتين الكبيرتين للحامل على البراغي المثبتة بالجانب السفلي من دعامة اليد، وادفعه نحو الفتحة الصغيرة وأحكمه في مكانه.

* لضمان تثبيت حامل الهاتف بشكل آمن، يوصى بربط البراغي باستخدام مفتاح ألين (مورد مع الجهاز).



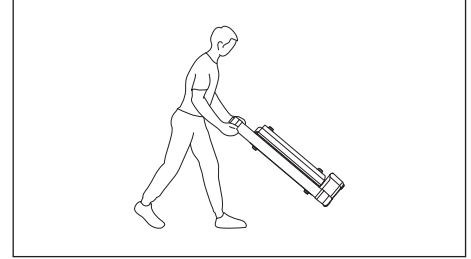
التشغيل والضبط

كيفية تحريك جهاز المشي

قبل تحريك جهاز المشي، يرجى التأكد من أن منصة الجري محكمة الغلق. قد يكون تحريك جهاز المشي بالاستعانة بشخصين أكثر أمانًا. عند تحريك جهاز المشي، يُمنع تحريكه عن طريق الإمساك بسطح الجري ويُحظر نقله على أرض غير مستوية.

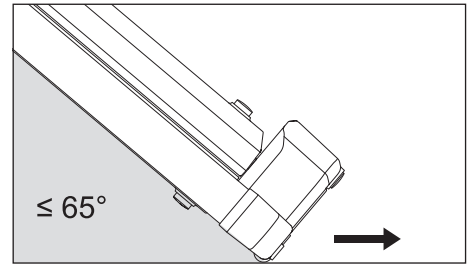
① ارفع جهاز المشي عن طريق حمله من المنطقة الموجودة أسفل لوحة عرض دعامة اليد.

* قبل رفع جهاز المشي، يرجى فصل كابل الطاقة وتخزينه.



② أبقِ عجلات الدحرجة الأمامية على الأرضية وتحرك للأمام أو للخلف.

* يجب ألا تزيد الزاوية بين جهاز المشي والأرضية عن 65°.

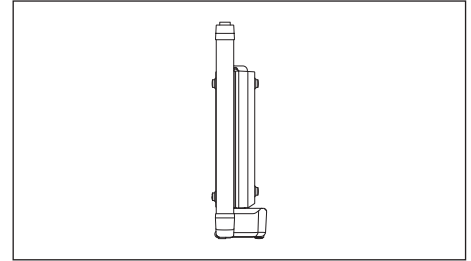


كيفية فتح جهاز المشي

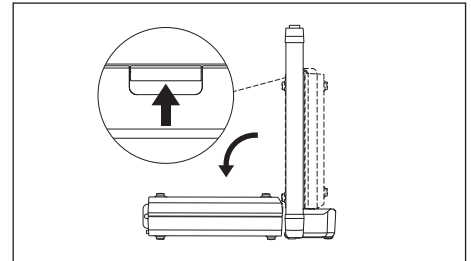
لتجنب تضرر جهاز المشي والتسبب في وقوع إصابات خطيرة، يرجى التأكد من وجود مساحة كافية قبل فتح جهاز المشي.

① ضع جهاز المشي المطوي في وضع أفقي وتأكد من وضعه على سطح مستو.

* لا تضع جهاز المشي على سجادة سميكة.



② اسحب ذراع قفل جهاز المشي لأعلى لفتح قفل الجهاز، ثم ضعه بشكل مسطح ببطء.

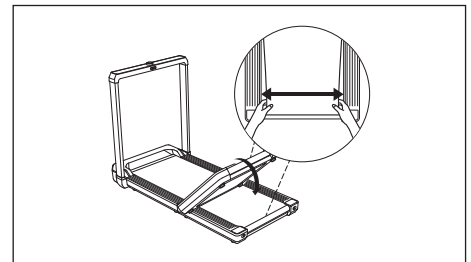


③ بعد فتح جهاز المشي، اضبط سير الجري يدويًا في المنتصف وساعد في ضغطه لأسفل

حتى يُصبح مسطحًا بالكامل. إذا لم تكن لوحة التشغيل الخلفية في مستوى الأرضية، فأدر

وسادة القدم السفلية لجعلها مستوية.

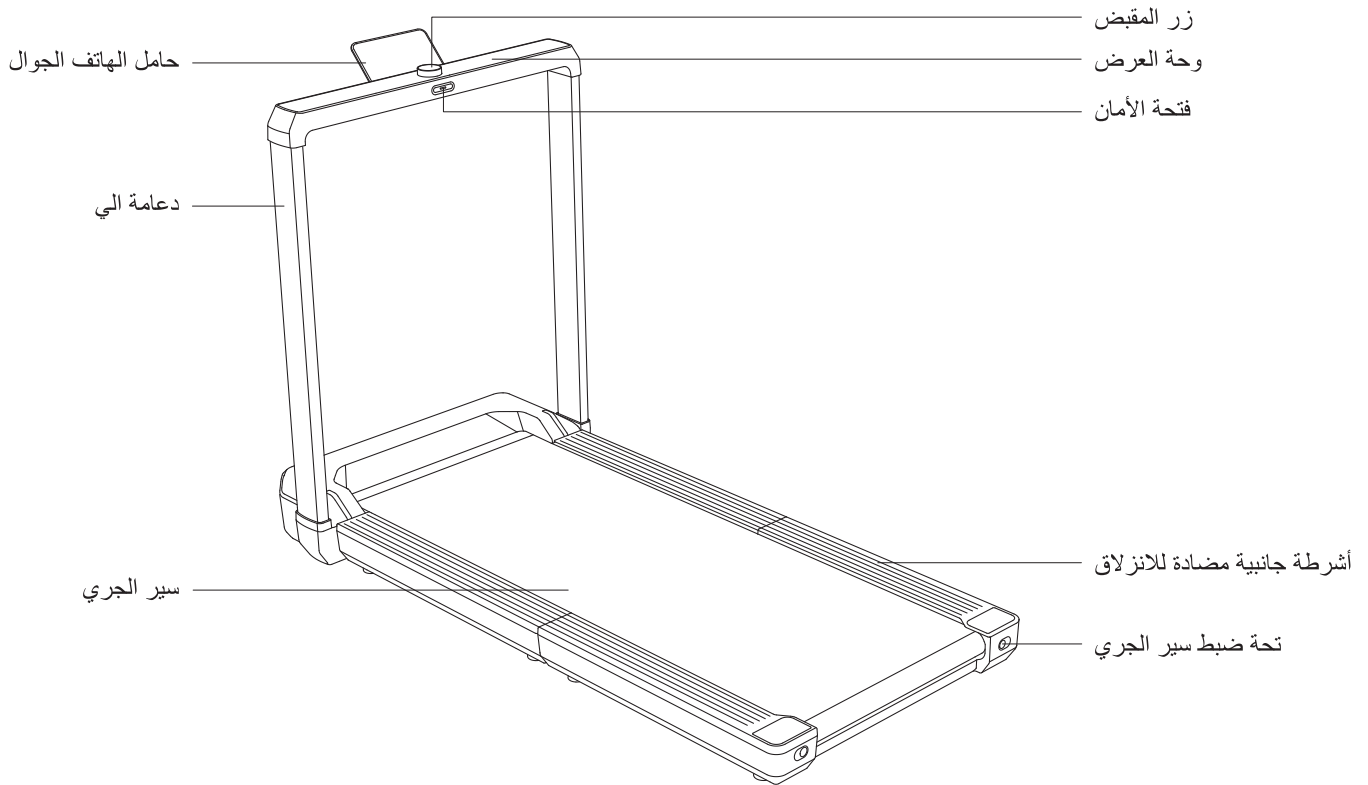
* يمكن الضغط على لوحة التشغيل الخلفية للأسفل بقوة دون التسبب في أي ضرر بالجهاز.



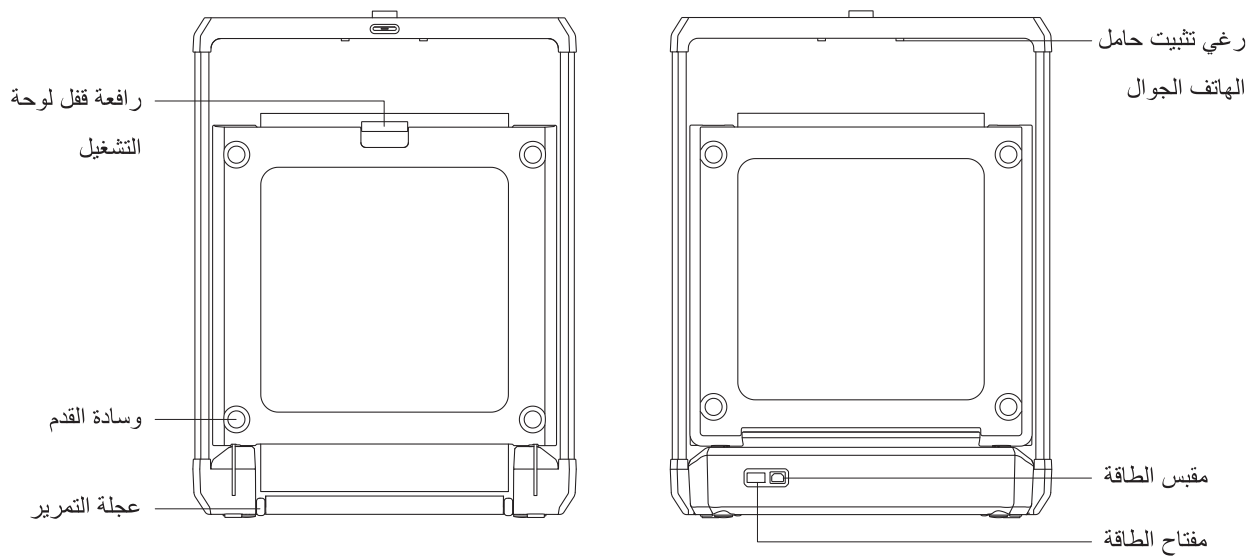
قبل البدء

للحصول على الفائدة المرجوة، يرجى قراءة هذا الدليل بحرص قبل استخدام جهاز المشي. إذا كنت بحاجة إلى مساعدتنا أثناء قراءة هذا الدليل، فإننا نرجو ذكر طراز الجهاز والرقم المتسلسل على ملصق لوحة الاسم بالجزء الأمامي من جهاز المشي قبل الاتصال بخدمة العملاء.

الوضع غير المطوي



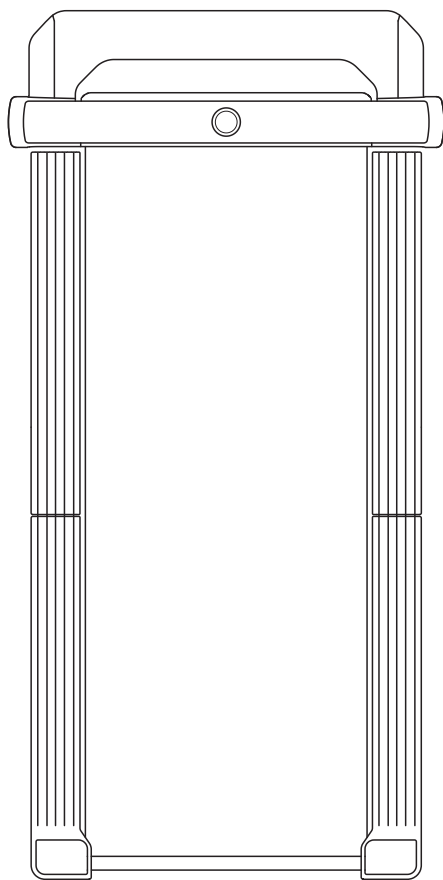
الوضع المطوي



المحتويات

1	مقدمة عن الجهاز
2	قبل البدء
3	التشغيل والضبط
8	الرعاية والصيانة
8	استكشاف الأعطال وإصلاحها
9	دليل التمرين
10	استبدال الجهاز والتخلص منه

مقدمة عن الجهاز



TRMX16F
 1024×774×1545 مم
 40.3×30.4×60.8 بوصة
 1024×774×259 مم
 40.3×30.4×10.1 بوصة
 47 كجم / 104 رطل
 14 عامًا أو أكثر
 1125 واط

KINGSMITH WalkingPad Treadmill

الطراز
 الحجم بدون طي
 الحجم أثناء الطي
 الوزن الصافي
 الفئة العمرية
 دخل الطاقة

16-1 كم/ساعة
 10-1 ميل/ساعة
 500×1320 مم
 19.6×51.9 بوصة
 136 كجم / 300 رطل
 220 - 240 فولت ~
 60/50 هرتز
 HC

المواصفات

اسم الجهاز
 نطاق السرعة
 منطقة الجري
 أقصى حمولة
 الجهد الكهربائي المقدر
 التردد
 الفئة

الملحقات



إحتياطات هامة

هذا الجهاز مخصص للاستخدام التجاري.

خطر - للحد من مخاطر التعرض لصدمة كهربائية:

افصل هذا الجهاز دائمًا عن مقبس الكهرباء بعد استخدامه مباشرة وقبل تنظيفه.

تحذير -

يمكن استخدام هذا الجهاز من قبل الأطفال الذين تزيد أعمارهم عن 8 سنوات والأشخاص الذين يعانون من ضعف القدرات البدنية أو الحسية أو العقلية أو ممن لديهم نقص في الخبرة والمعرفة، وذلك في حال تلقى تعليمات الكافية بشأن استخدامه بطريقة آمنة وفهمهم للمخاطر المحتملة. المرتبطة بالاستخدام. يجب عدم عبث 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 أو تقديم تعليمات تتعلق باستخدام الجهاز. يجب الإشراف على الأطفال للتأكد من عدم العبث بالجهاز.

تحذير -

حَرِّز جهاز المشي في وضع مستقيم وحاول وضعه في مكان به نقاط دعم على كلا الجانبين، واحرص على إبقاء الأطفال الصغار بعيدًا عنه في كافة الأوقات. يُرجى الانتباه إلى تجنب ملامسة السطح المتحرك، حيث قد يؤدي ذلك إلى حروق شديدة بسبب الاحتكاك.

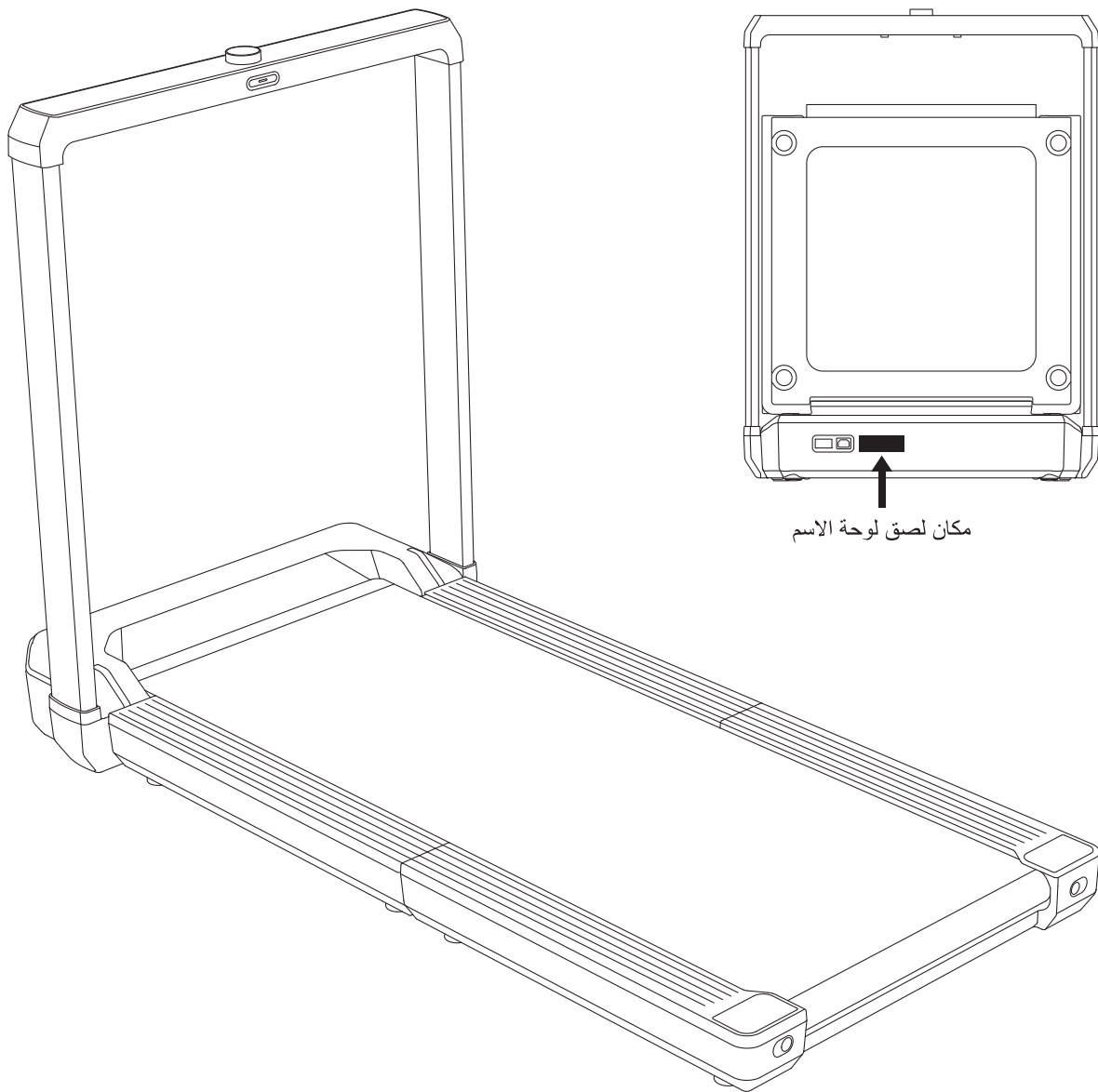
تحذير -

للحد من مخاطر نشوب حريق أو التعرض لصدمة كهربائية أو إصابة الأشخاص:

- 1) يجب عدم ترك الجهاز موصل بالكهرباء دون رقابة. واحرص على فصله عن قابس الكهرباء عند الانتهاء من استخدامه وقبل تركيب أو إزالة أي أجزاء منه.
- 2) الإشراف الدقيق يعد ضروريًا عند استخدام أي جهاز من قبل الأطفال أو المعاقين أو الأشخاص ذوي الإعاقات أو بالقرب منهم.
- 3) لا تستخدم هذا الجهاز إلا للغرض المحدد وبالصورة الموضحة في هذا الدليل. لا تستخدم الملحقات التي لم توصى بها الشركة المصنعة.
- 4) لا تقم أبدًا بتشغيل هذا الجهاز إذا كان الكابل أو القابس تالفين، أو إذا لم يكن يعمل بشكل صحيح، أو إذا سقط أو تضرر، أو سقط في الماء. أعد الجهاز إلى مركز الخدمة لإجراء الفحص والتصليح.
- 5) لا تحمل هذا الجهاز من كابل التيار ولا تستخدم الكابل كمقبض.
- 6) أبقي الكابل بمنأى عن الأسطح الساخنة.
- 7) لا تقم أبدًا بإسقاط أو إدخال أي شيء في أي فتحة.
- 8) لا تستخدم الجهاز في الهواء الطلق.
- 9) لا تُشغَل الجهاز في الأماكن التي يتم فيها استخدام منتجات الأيروسول (الرذاذ) أو إعطاء الأكسجين.
- 10) للتوقف عن التشغيل، أوقف جميع المفاتيح إلى وضع الإيقاف، ثم افصل القابس عن مقبس الكهرباء.
- 11) إذا شعرت بعدم الارتياح، يرجى التوقف عن التمرين فورًا واستشر الطبيب لتجنب الإضرار بصحتك.
- 12) تأكد من الحفاظ على مسافة لا تقل عن 2000 مم (78.7 بوصة) خلف الجهاز ولا تقل عن 500 مم (19.7 بوصة) من كلا الجانبين. في حالة الطوارئ، يمكنك الابتعاد بسرعة عن الجهاز لتجنب الإصابات الشخصية الناجمة عن الاصطدام بالأشياء أو الجدران المحيطة.
- 13) ارتدِ بدلة رياضية لاستخدام الجهاز وممارسة التمارين الرياضية بحسب حالتك.
- 14) تأكد من إبقاء الأغراض الشخصية بعيدة عن الجهاز لتجنب تشابكها في الجهاز بشكل عرضي. وإلا، فقد يؤدي ذلك إلى تلف الجهاز وحوادث إصابات شخصية.
- 15) لا تستخدم هذا الجهاز على أرضية غير مستوية لمنع وقوع حوادث أو تضرر الجهاز.
- 16) لا تقف أو تخطو على رأس الجهاز لمنع حدوث أي ضرر بالجهاز.
- 17) لا تستخدم هذا الجهاز بجانب الحيوانات الأليفة لتجنب إخافتهم وللمنع حدوث مشكلات أخرى تتعلق بالسلامة.
- 18) لا تمشي على هذا الجهاز في وضع غير أمامي لتجنب فقدان التوازن والتعرض للسقوط والإصابة.
- 19) يجب على كبار السن والأطفال والحوامل استخدام هذا الجهاز بحرص. يرجى استشارة الطبيب والحصول على الإرشادات المعنية قبل استخدام هذا الجهاز.
- 20) لا تطو هذا الجهاز بينما هو موصل بالكهرباء. وإلا، فقد يؤدي ذلك إلى تقصير عمر الجهاز وزيادة احتمالية حدوث مخاطر أخرى تتعلق بالسلامة.
- 21) حَرِّز الجهاز بالطريقة الموضحة في الدليل للحفاظ على سلامة الجهاز.
- 22) لا تصعد على هذا الجهاز أو تنزل منه أثناء تشغيله لتجنب وقوع حوادث.
- 23) استخدم هذا الجهاز مع مراعاة نطاق الوزن المحدد لضمان تشغيله بشكل طبيعي وللحفاظ على سلامتك الشخصية.
- 24) تجنب تعريض هذا الجهاز لأشعة الشمس المباشرة لمنع تضرره. يرجى استخدام هذا الجهاز في بيئة باردة وجافة.
- 25) أبقي هذا الجهاز بعيدًا عن الماء لتجنب تضرر الجهاز ولتقليل خطر التعرض لصدمة كهربائية، حيث إنه غير مقاوم للماء.
- 26) لا تستخدم الجهاز بشكل مستمر بعد الفترة المحددة واحرص على وجود استراحة لمدة 20 دقيقة قبل استخدامه مجددًا لإطالة عمر الجهاز.
- 27) لا تضع الجهاز على سطح مائل أو تضع أي شيء أسفل منه. وإلا، فقد يؤثر ذلك على ثبات وأداء الجهاز، أو حتى يتلفه.

KINGSMITH WalkingPad Treadmill MX16

دليل المستخدم



مكان لصق لوحة الاسم

تحذير



يرجى توخي الحذر لتجنب الانزلاق والإصابة عند الاستخدام.

لا تدع الأطفال يقتربون من هذا الجهاز أو يستخدمونه.

يتميز جهاز المشي بتصميمه المبتكر المزود بطيات متعددة. انتبه إلى يديك عند طي الجهاز أو فتحه.

يرجى قراءة دليل المستخدم هذا بحرص قبل استخدام الجهاز لضمان الاستخدام الآمن والسليم. واحفظه للرجوع إليه في المستقبل.



امسح كود الاستجابة
السرعة لتحميل التطبيق