

INSTRUKCJA OBSŁUGI

KingSmith Bieżnia składana K12

Przed rozpoczęciem użytkowania produktu należy dokładnie zapoznać się z treścią instrukcji obsługi. Instrukcję należy zachować.

Model No. : TRK12F



Ostrzeżenie!

1. Bieżnia może być używana przez osoby powyżej 8 roku życia.
Osoby z ograniczoną sprawnością fizyczną, zaburzeniami sensorycznymi, zaburzonymi zdolnościami umysłowymi oraz nie posiadające odpowiedniego doświadczenia i wiedzy mogą korzystać z urządzenia wyłącznie pod opieką i muszą być poinstruowane o bezpiecznym używaniu bieżni oraz możliwym ryzyku. Bieżnia to nie zabawka, nie można pozwolić dzieciom na zabawę urządzeniem.
Czyszczenie oraz konserwacja bieżni nie mogą być wykonywane przez dzieci bez opieki dorosłych.
2. Poprawna utylizacja produktu. Dyrektywa w sprawie zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego obowiązująca na terenie Unii Europejskiej zakazuje wyrzucania zużytego produktu do pojemników na odpady komunalne. Wyrób może zawierać substancje niebezpieczne, których niewłaściwa likwidacja może wyrzucić negatywne skutki na ludzkie zdrowie i środowisko. Po zakończeniu cyklu życia zużyty sprzęt należy przekazać do wyznaczonych punktów zbiórki, zwrócić do dystrybutora w chwili zakupu nowego lub skontaktować się z przedstawicielem władz lokalnych w celu uzyskania szczegółowych informacji dotyczących recyklingu WEEE.

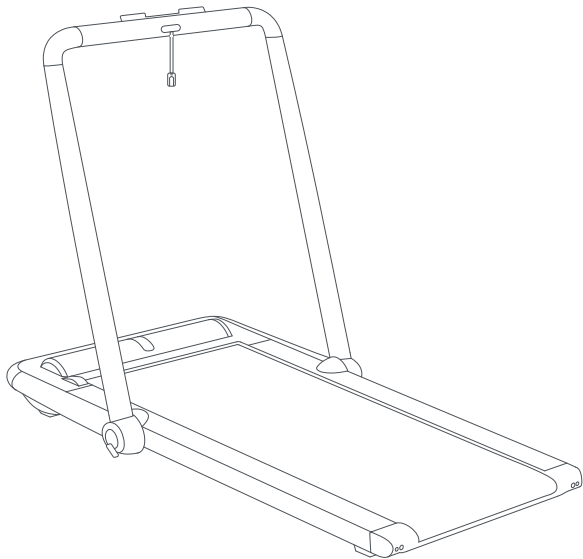
OSTRZEŻENIE: Trzymać z dala od dzieci. Kontakt z poruszającą się powierzchnią może spowodować poważne obtarcia i oparzenia.

Instrukcja obsługi

01. Produkt i akcesoria	str. 2
02. Budowa urządzenia	str. 3
03. Szybki start	str. 7
04. Instrukcja obsługi	str. 9
05. Ćwiczenia na rozgrzewkę	str. 13
06. Zasady bezpieczeństwa	str. 14
07. Czyszczenie i konserwacja	str. 17
08. Znak towarowy i noty prawne	str. 17

Specyfikacja

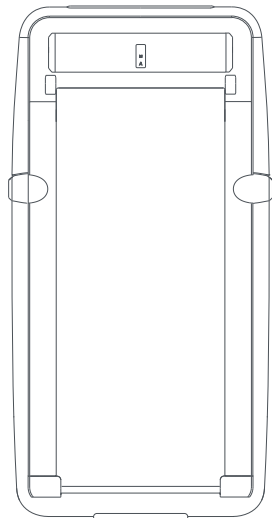
Dziękujemy za wybór Bieżni KingSmith 2w1. Jest to bieżnia o najbardziej pomysłowym, prostym i innowacyjnym designie dostępna na rynku. Od dzisiaj możesz cieszyć się aktywnością fizyczną we własnym domu.



Wymiary rozłożonej bieżni	1480x792x1060 mm
Wymiary złożonej bieżni	1530x792x139 mm
Wymiar pasa do marszu/biegu	1210x480 mm
Waga brutto	38,5 kg
Waga netto	33,2 kg
Maksymalne obciążenie	120 kg
Wiek użytkowników	14-60 lat
Wysokość użytkowników	Bez przeciwwskazań
Minimalna szybkość	0,8 km/h
Maksymalna szybkość	12 km/h
Moc	746 W
Częstotliwość	50/60 Hz
Napięcie znamionowe	220-240 V ~
Tryb pracy	Marsz Bieg

01. Produkty i akcesoria

Przed pierwszym użyciu upewnij się, że otrzymany zestaw jest kompletny i nie posiada widocznych uszkodzeń.



Produkt

Akcesoria



Zasilacz



Linka zabezpieczająca



Klucz



Olej silikonowy



Pilot



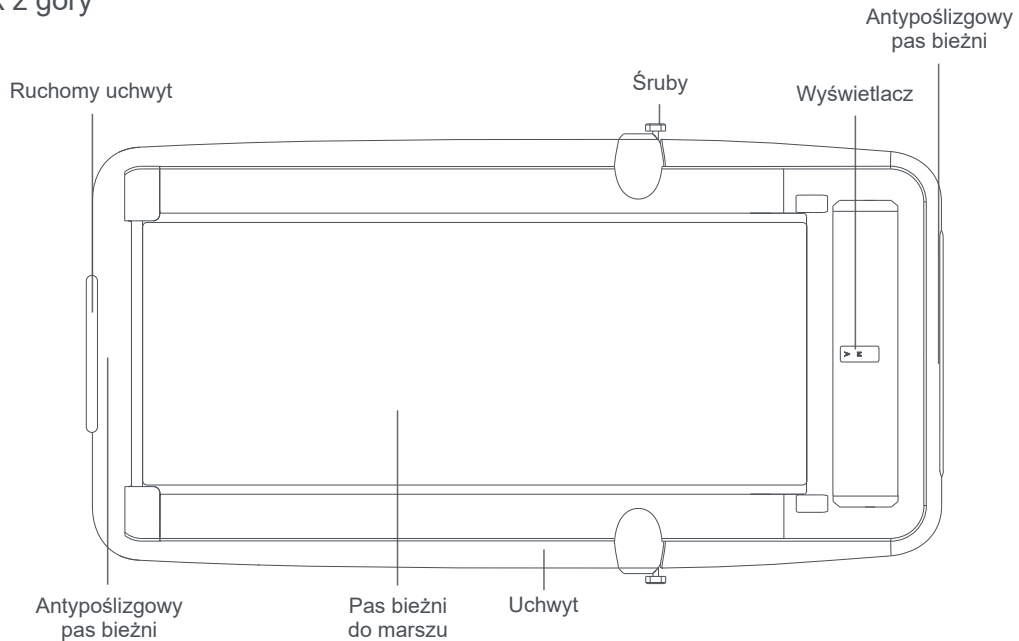
Śruby



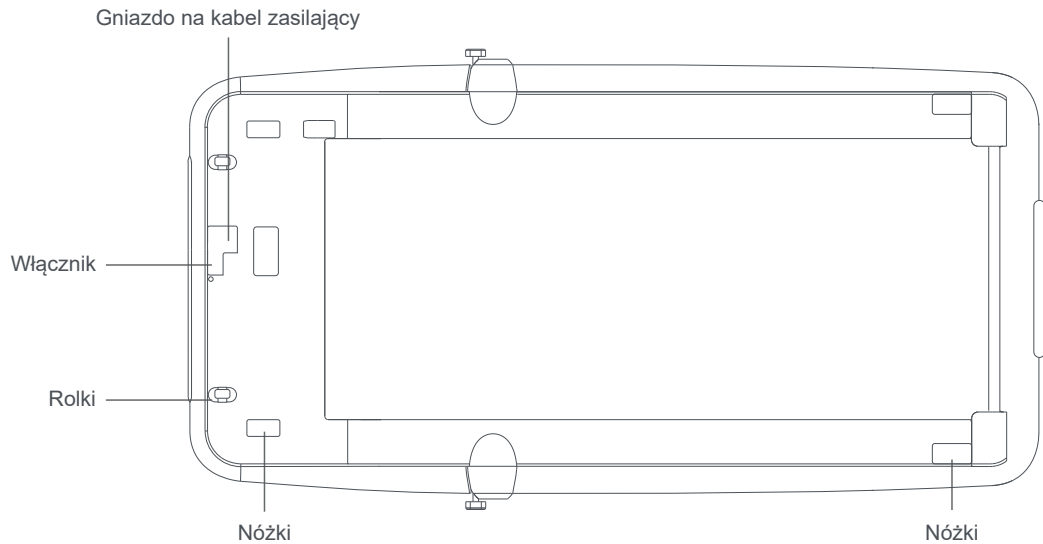
Instrukcja obsługi

02. Budowa urządzenia

1. Widok z góry



2. Widok z dołu



02. Budowa urządzenia

3. Pilot



Czas



Szybkość



Dystans



Kalorie



Kroki



Tryb stand-by

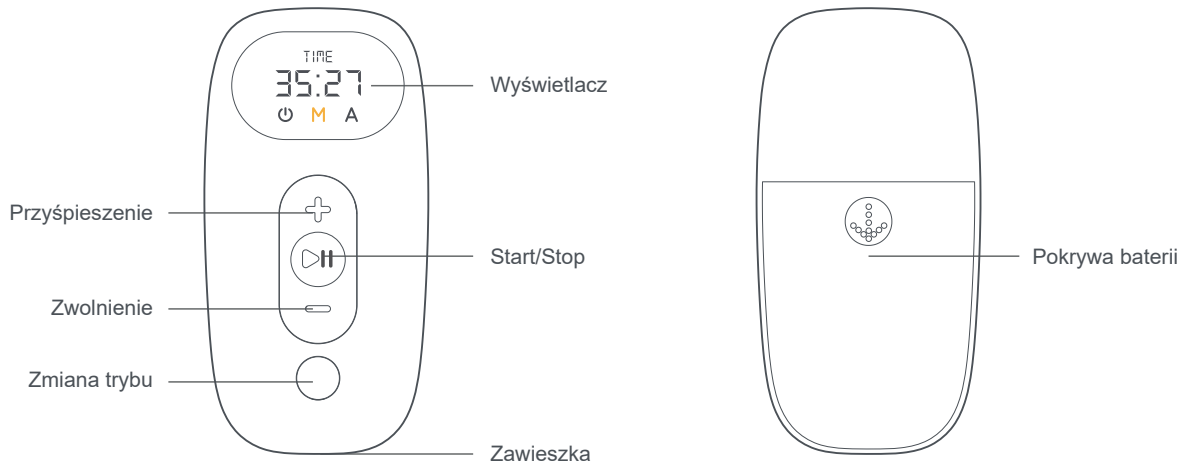


Tryb manualny



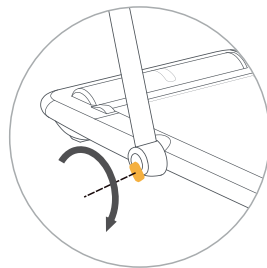
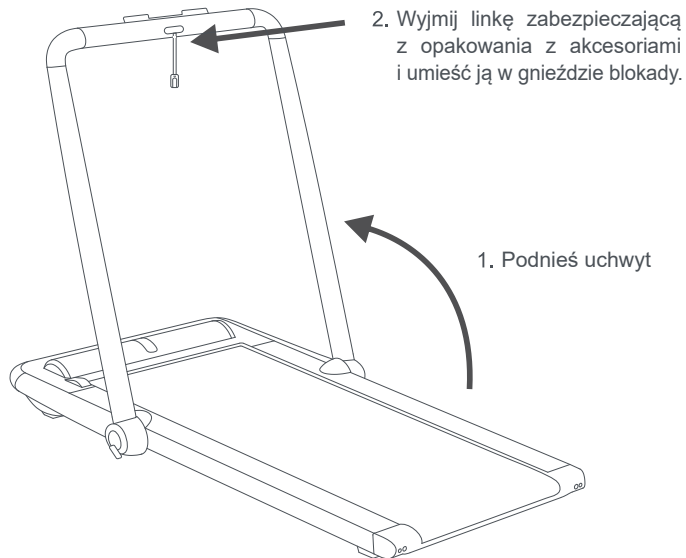
Tryb automatyczny

3. Pilot

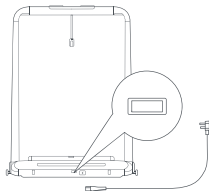


03. Szybki start

Rozpocznij użytkowanie produktu biorąc pod uwagę aktualną formę fizyczną. Ćwiczenia powinny być wykonywane poprawnie oraz regularnie, by nie nadwyręzać organizmu. Źle wykonywane bądź nadmierne ćwiczenia będą miały negatywny wpływ na Twoje zdrowie.



3. Wyciągnij śruby z opakowania z akcesoriami, umieść je w otworze zlokalizowanym na dole uchwytu, następnie przykręć je zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Wykonaj z obu stron.



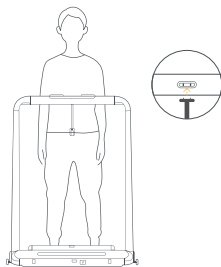
4. Podłącz urządzenie do prądu i włącz przycisk zasilania



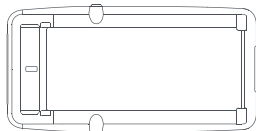
5. Pobierz i zainstaluj aplikację KS FIT na Twoim telefonie. Jeśli chcesz sterować urządzeniem wyłącznie za pomocą pilota – omiń krok 5 i 6.



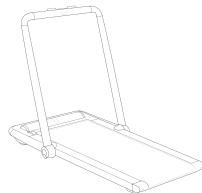
6. Otwórz aplikację i zarejestruj konto. Sparuj aplikację z urządzeniem zgodnie z wytycznymi widocznymi na ekranie telefonu.



7. Umieść linkę zabezpieczającą w gnieździe blokady i przypnij jej drugi koniec do ubrania.



8. Przy złożonym uchwycie, ćwiczenia wykonuje się bez linki zabezpieczającej. Szybkość zostaje automatycznie ograniczona do zakresu 0.8-6.0 km/h. Jest to szybkość zalecana do marszu.



9. Przy podniesionym uchwycie trening można rozpocząć wyłącznie po umieszczeniu linki w gnieździe blokady. Wykonanie tego kroku umożliwia wybór szybkości z zakresu 0.8-12.0 km/h (spacja). Jest to szybkość zalecana do biegu.

04. Instrukcja obsługi

1. Omówienie trybów pracy bieżni

- ⏻** Tryb stand-by
Tryb jest sygnalizowany zapaloną diodą LED **⏻**. Silnik oraz czujniki nie pracują.
- M** Tryb manualny
Tryb jest sygnalizowany zapaloną diodą LED **M**, urządzeniem można sterować za pomocą pilota lub aplikacji KS Fit.
- A** Tryb automatyczny
Tryb jest sygnalizowany zapaloną diodą LED **A**. Szybkość urządzenia jest kontrolowana automatycznie przez inteligentny algorytm.

2. Tryb stand-by



Standby Mode

W tym trybie urządzenie jest w stanie czuwania, nie podejmuje pracy. Zabezpieczenie to nie pozwala na uruchomienie bieżni przez osoby niepożądane.



Mode

Pojedyncze kliknięcie: powrót do poprzednio używanego trybu.

3. Tryb manualny (zalecany do początkujących użytkowników)

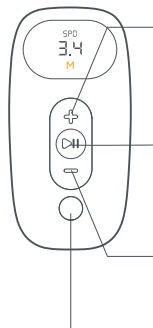
M

Kontrola szybkości urządzenia następuje przy pomocy pilota. Sugerujemy, by początkujący użytkownicy rozpoczęli swoją przygodę z bieżnią od tego trybu. Zaleca się korzystanie z trybu automatycznego dopiero po zapoznaniu się z produktem i wszystkimi jego funkcjami.

W trybie manualnym nie korzystanie z bieżni przez czas powyżej 15 sekund powoduje automatyczne zatrzymanie bieżni!

- Podnieś uchwyt. Maksymalna prędkość to 12 km/h. Jest to prędkość zalecana do biegu. Z bieżni można korzystać wyłącznie po umieszczeniu linki bezpieczeństwa w gnieździe blokady.
- Złóż uchwyt wzdłuż bieżni. Maksymalna prędkość to 6 km/h. Jest to prędkość zalecana do marszu. W tym trybie nie używa się linki zabezpieczającej.
- Gdy bieżnia nie jest używana przez dłużej niż 10 minut, urządzenie automatycznie przechodzi w tryb stand-by.

Gdy bieżnia zatrzyma się, użytkownik może ją zablokować poprzez przyciśnięcie i przytrzymanie przycisku zmiany trybu przez 2 sekundy. By ponownie zacząć korzystać z urządzenia, należy przycisnąć i przytrzymać przycisk zmiany trybu przez 2 sekundy.



Przyspieszenie

Pojedyncze kliknięcie: przyspieszenie o 0.5 km/h;
Naciśnij i przytrzymaj: ciągłe przyspieszanie.

Start/Stop

Pojedyncze kliknięcie: uruchomienie lub zatrzymanie bieżni;
Naciśnij i przytrzymaj: po 2 sekundach odblokowanie bieżni.

Zwalnianie

Pojedyncze kliknięcie: zwolnienie o 0.5 km/h;
Naciśnij i przytrzymaj: ciągłe zwalnianie.

Przycisk zmiany trybu

Pojedyncze kliknięcie: przełączenie w tryb automatyczny;
Naciśnij i przytrzymaj: po 2 sekundach odblokowanie bieżni.

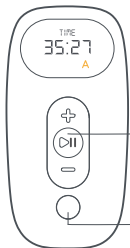
04. Instrukcja obsługi

4. Tryb automatyczny (zalecany dla zaawansowanych użytkowników)

A

Tryb automatyczny charakteryzuje się wyższym stopniem trudności. Po staniu na bieżni użytkownik może kontrolować szybkość taśmy bez użycia pilota. Sugerujemy by z tego trybu korzystały osoby posiadające zdolności sportowe i doświadczenie.

- Podnieś uchwyt. Maksymalna szybkość to 9 km/h. Jest to szybkość zalecana do biegu.
- Złóż uchwyt w dół bieżni. Maksymalna szybkość to 6 km/h. Jest to szybkość zalecana do marszu.



Start/Stop

Pojedyncze kliknięcie: uruchomienie lub zatrzymanie bieżni;
Naciśnij i przytrzymaj: po 2 sekundach odblokowanie bieżni.

Przycisk zmiany trybu

Pojedyncze kliknięcie: przełączenie w tryb manualny;
Naciśnij i przytrzymaj: po 2 sekundach odblokowanie bieżni.



W trybie automatycznym, kiedy biegasz z przypiętą linką zabezpieczającą i przyspieszasz kroku (lub truchtasz w miejscu), bieżnia zacznie stopniowo przyspieszać, aż uzyska szybkość dostosowaną do tempa twoich kroków.

Kiedy zwalniasz tempo, bieżnia również zacznie zwalniać, by dostosować się do twojego tempa. Kiedy szybkość spadnie poniżej 2.5 km/h, bieżnia automatycznie zatrzyma się.

Uwaga. Automatyczne przyspieszenie lub zwolnienie szybkości bieżni wymaga nauki i adaptacji. Niektórzy użytkownicy mogą mieć początkowo trudności w korzystaniu z tej funkcjonalności, ale wraz z czasem i zdobytym doświadczeniem, zdobędą tę umiejętność.

5. Problem z obsługą pilota

W przypadku gdy pilot nie odpowiada bądź zmieniasz pilot na nowy, urządzenie należy ponownie sparować z bieżnią.

Tryb synchronizacji: Odłącz i ponownie włącz zasilanie. Naciśnij i przytrzymaj przycisk zmiany trybu na pilocie przez 5 sekund. Nie zaprzestawaj naciskania przycisku aż do usłyszenia sygnału dźwiękowego. Parowanie jest zakończone.

6. Wyświetlacz

Tryb manualny



Tryb automatyczny



Migająca ikona KS: aplikacja nie podłączona.
Stale świecąca ikona KS: aplikacja podłączona.

7. Wykaz błędów

Dioda ostrzegająca o błędzie pojawiająca się na wyświetlaczu jest wyłączona, gdy urządzenie działa poprawnie. W przypadku wystąpienia błędu, ikona pojawia się i informuje o typie problemu.

E01: Przeciążenie oprogramowania

E02: Przeciążenie sprzętowe

E03: Przegrzanie modułu IPM

E04: Zabezpieczenie podnapięciowe

E05: Zabezpieczenie nadnapięciowe

E06: Wykrycie zaniku fazy silnika

E07: Zabezpieczenie przed blokadą silnika

E08: Awaria rozruchu silnika

E09: Zabezpieczenie nadnapięciowe silnika

E10: Zabezpieczenie przed przeciążeniem

E11: Brak wytwarzania różnicy napięcia na przewodniku elektrycznym

E12: Awaria łącza komunikacyjnego

8. Aktualizacja sieci oraz oprogramowania

Aplikacja KS Fit sporadycznie może wyświetlić komunikat o konieczności aktualizacji oprogramowania. Zapoznaj się z instrukcjami widocznymi na ekranie telefonu by proces aktualizacji przebiegł pomyślnie.

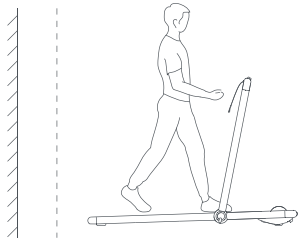
05. Ćwiczenia na rozgrzewkę

Rozgrzane mięśnie łatwiej rozciągają się i pozwalają uniknąć kontuzji sportowych. Sugerujemy wykonanie 5-10 minutowych ćwiczeń rozgrzewających przed rozpoczęciem i po zakończeniu treningu.

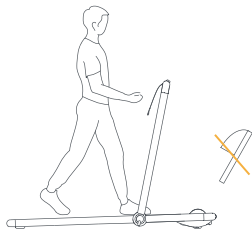
1. Wykonaj skłony. Ugnij delikatnie kolana, powoli pochyl się ku przodowi, odpręż kręgosłup oraz ramiona, postaraj się dotrzeć palców stóp. Utrzymaj postawę przez 10-15 sekund i odpocznij. Powtórz 3 razy.
2. Rozciągnij ścięgna podkolanowe. Usiądź na poduszce, wyprostuj jedną nogę, drugą nogę ugnij w kierunku wewnętrznej strony uda. Postaraj się wykonać jak najgłębszy skłon w stronę wyprostowanej nogi. Utrzymaj postawę przez 10-15 sekund i odpocznij. Wykonaj 3 powtórzenia na każdą nogę.
3. Rozciągnij łydki i ścięgna stóp. Stojąc oprzyj ręce o ścianę, odchyl jedną nogę do tyłu, drugą nogę trzymaj w pionie, a piętę na ziemi. Pochyl się w kierunku ściany. Utrzymaj postawę przez 10-15 sekund i odpocznij. Wykonaj 3 powtórzenia na każdą nogę.
4. Rozciągnij mięsień czworogłowy. Umieść lewą rękę na ścianie albo stole by utrzymać równowagę, wyciągnij lewą rękę do tyłu, złap prawą piętę i przyciągnij ją powoli do pośladków aż poczujesz napięcie mięśni ud. Utrzymaj postawę przez 10-15 sekund. Wykonaj 3 powtórzenia na każdą nogę.
5. Rozciągnij mięsień krawiecki (mięsień wewnętrznych ud). Usiądź stopami ułożonymi do siebie i ugiętymi na zewnątrz kolanami. Złap rękami stopy i przyciągnij je w kierunku pachwin. Utrzymaj postawę przez 10-15 sekund i odpocznij. Powtórz 3 razy.

**** Jeśli podczas ćwiczeń na bieżni poczujesz się gorzej, użyj uchwytu aby się oprzeć i stopami zejść z pasa bieżni.***

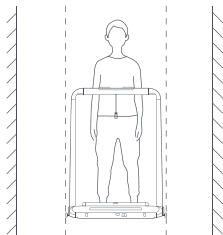
06. Zasady bezpieczeństwa



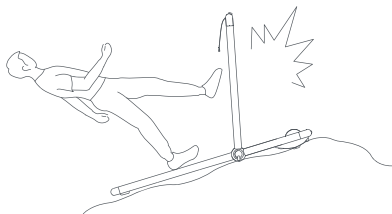
! Nie trenuj na końcowym odcinku bieżni. Zachowaj odstęp 2000x1000 mm od tylnej krawędzi.



! Nie ćwicz boso. Do treningu załóż obuwie sportowe.



! Upewnij się, że z każdego boku bieżni posiadasz więcej niż 500 mm wolnego miejsca.



⊗ Nie należy ustawiać bieżni na nierównej powierzchni.

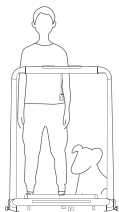


! Kiedy używasz linki zabezpieczającej, przypnij jej koniec do ubrania (w przypadku wystąpienia nieoczekiwanej sytuacji możesz pociągnąć za linkę i natychmiast zatrzymać silnik bieżni).

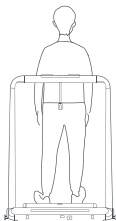


! Kiedy bieżnia nie jest w użyciu, odłącz ją z źródła zasilania by uniknąć włączenia jej przez osoby niepożądane.

06. Zasady bezpieczeństwa



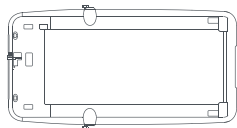
- ⊗ Zwierzęta nie mogą korzystać z bieżni.



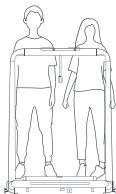
- ⊗ Nie można chodzić na bieżni tyłem do kierunku ruchu taśmy.



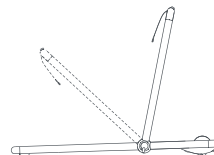
- ⊗ Nie można chodzić na bieżni bokiem.



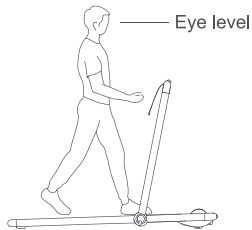
- ⊗ Bieżni nie należy ustawiać na boku.




- ⊗ Z bieżni może korzystać tylko jedna osoba na raz.




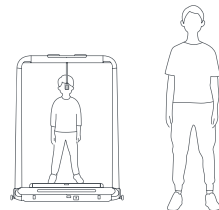
- ⊗ Zabrania się składania uchwytu podczas wykonywania treningu.




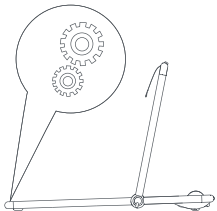
 Podczas treningu patrz prosto przed siebie by uniknąć zawrotów głowy.




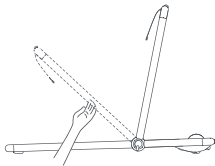
 Osoby starsze oraz kobiety w ciąży powinny z rozważą korzystać z bieżni i nie przeciążać się.




 Osobom małoletnim podczas wykonywania treningu musi towarzyszyć osoba dorosła.



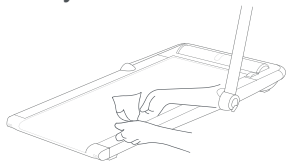
 Nie stawaj na końcu bieżni by uniknąć zaczepienia się w mechanizm.



 Zabrania się podnoszenia uchwyty przy użyciu obu rąk, może dojść do zakleszczenia dłoni.

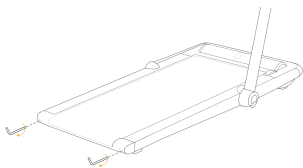
07. Czyszczenie i konserwacja

1. Czyszczenie



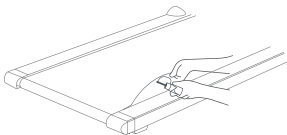
- Wyłącz bieżnię i odłącz kabel zasilający.
- Dodaj kilka kropli łagodnego detergentu na miękką szmatkę lub ręcznik. Nie aplikuj detergentu bezpośrednio na taśmę. Nie używaj środków o składzie kwaśnym i silnie żrącym.
- Po pewnym czasie na produkcie pojawi się kurz oraz plamy. Jest to normalne zjawisko. Wystarczy przetrzeć produkt szmatką.

2. Regulacja paska i kalibracja



- Jeśli pas obsunął się w prawą stronę, dokręć śrubę regulacyjną z lewej strony zgodnie z ruchem wskazówek zegara o $\frac{1}{4}$ obrotu.
- Jeśli pas obsunął się w lewą stronę, przekręć śrubę regulacyjną z prawej strony zgodnie z ruchem wskazówek zegara o $\frac{1}{4}$ obrotu.
- Jeśli pas bieżni zsunął się, jednocześnie dokręć prawą i lewą śrubę regulacyjną zgodnie z ruchem wskazówek zegara o $\frac{1}{2}$ obrotu.
- Włącz bieżnię na 1-2 minuty i sprawdź, czy produkt działa poprawnie, czy wymaga dalszej regulacji.

3. Oliwienie taśmy



- Wyłącz bieżnię i odłącz kabel zasilający.
- Unieś krawędź bieżni i zaaplikuj olej silikonowy na wewnętrzną stronę taśmy.
- Podłącz urządzenie do źródła zasilania.
- Włącz urządzenie na 10-20 sekund w trybie prędkości 4 km/h.
- Jedno oliwienie wymaga użycia ok. 5-10 ml oleju. Nadmierne naoliwienie spowoduje ryzyko poślizgnięcia się i będzie miało negatywny wpływ na użytkowanie produktu.

08. Znak towarowy i noty prawne

Produkt jest nowością rynkową i zespół jego twórców ciągle pracuje nad wprowadzeniem ulepszeń funkcjonalności oraz designu produktu. Dokładamy jak największych starań by przygotować instrukcję obsługi w sposób najbardziej przystępny i wyczerpujący dla użytkownika. Niestety, w związku z ciągłymi ulepszeniami produktu, może zdarzyć się, że opisy zamieszczone w instrukcji obsługi będą nieznacznie odbiegały od rzeczywistych parametrów produktu. Najczęściej może to dotyczyć koloru, wyglądu urządzenia itp. Kluczowe cechy produktu nie powinny odbiegać od opisów znalezionych w niniejszej instrukcji.

Produkt został wdrożony zgodnie ze standardami:

GB17498.1-2008

GB17498.6-2008



Wyprodukowano w Chinach.

Producent: Beijing Kingsmith Technology Co. Ltd.
Floor 4, Building 25, Area 18, ABP Park, Fengtai, Beijing, China

Importer: GT Solutions
ul. Budowlanych 1A, 62-081 Baranowo k. Poznania, Polska

tel. +48 61 880 00 30
email: info@walkingpad.pl

<https://walkingpad.pl/>

