

INSTRUKCJA OBSŁUGI WalkingPad K15

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

Wyprodukowano w Chinach.

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

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

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

www.walkingpad.pl



Model No. : **TRK15F**

Applicable product standard:
EN ISO 20967-1: 2013
EN 957-6: 2010+A1: 2014

OSTRZEŻENIE!

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 pozwalać dzieciom na zabawę urządzeniem.

Czyszczenie oraz konserwacja bieżni nie mogą być wykonywane przez dzieci bez opieki dorosłych.

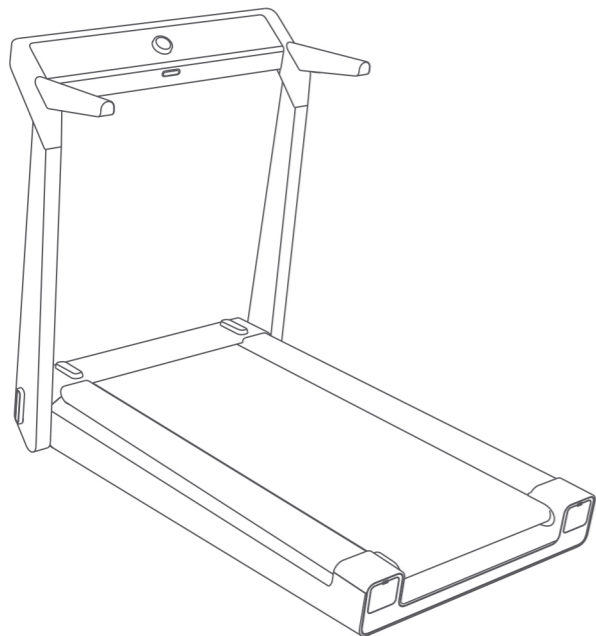
Poprawna utylizacja produktu: dyrektywa w sprawie zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego obowiązująca na terenie Unii Europejskiej zakazuje wyrzucania zużytego produktu do pojemników na odpady komunalne. Wyrób może zawierać substancje niebezpieczne, których niewłaściwa likwidacja może wyrzucić negatywne skutki na ludzkie zdrowie i środowisko. Po zakończeniu cyklu życia zużyty sprzęt należy przekazać do wyznaczonych punktów zbiórki lub skontaktować się z przedstawicielem władz lokalnych w celu uzyskania szczegółowych informacji dotyczących recyklingu WEEEEE.

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

- 01 Produkt i akcesoria
- 02 Budowa urządzenia
- 03 Start
- 04 Instrukcja obsługi
- 05 Ćwiczenia na rozgrzewkę
- 06 Zasady bezpieczeństwa
- 07 Czyszczenie i konserwacja

Instrukcja obsługi

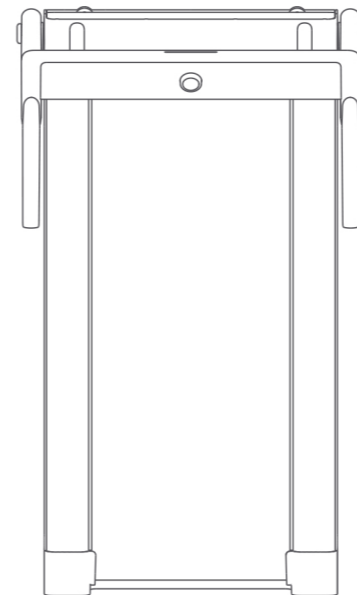
Dziękujemy za wybór bieżni WalkingPad. Jej prosty i innowacyjny design pozwala cieszyć się wysoką jakością i przyjemnym treningiem. Bieżnia jest przeznaczona wyłącznie do użytku domowego.



Wymiary po rozłożeniu	1420×828×1140 mm
Wymiary po złożeniu	1420×828×310 mm
Wymiary pasa	1200×480 mm
Waga brutto	71 kg
Waga netto	57 kg
Maksymalne obciążenie	110 kg
Przedział wiekowy	14 ~ 60 years old
Wzrost	No limit
Minimalna prędkość	0.8 km/ h
Maksymalna prędkość	15 km/ h
Moc	918 W
Napięcie	220 - 240 V ~
Częstotliwość	50 / 60 Hz
Klasa	HC
Tryby	HIIT mode / Fat burning mode / Walking mode

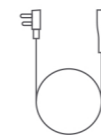
01 Produkt i akcesoria

Sprawdź, czy wszystkie elementy wewnątrz opakowania są kompletne i nienaruszone. W przypadku jakichkolwiek braków lub uszkodzeń skontaktuj się z producentem pod adresem info@walkingpad.pl



Bieżnia

Akcesoria



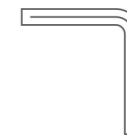
Zasilacz



Uchwyt
na telefon



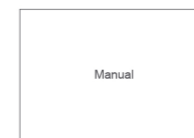
Klucz
bezpieczeństwa



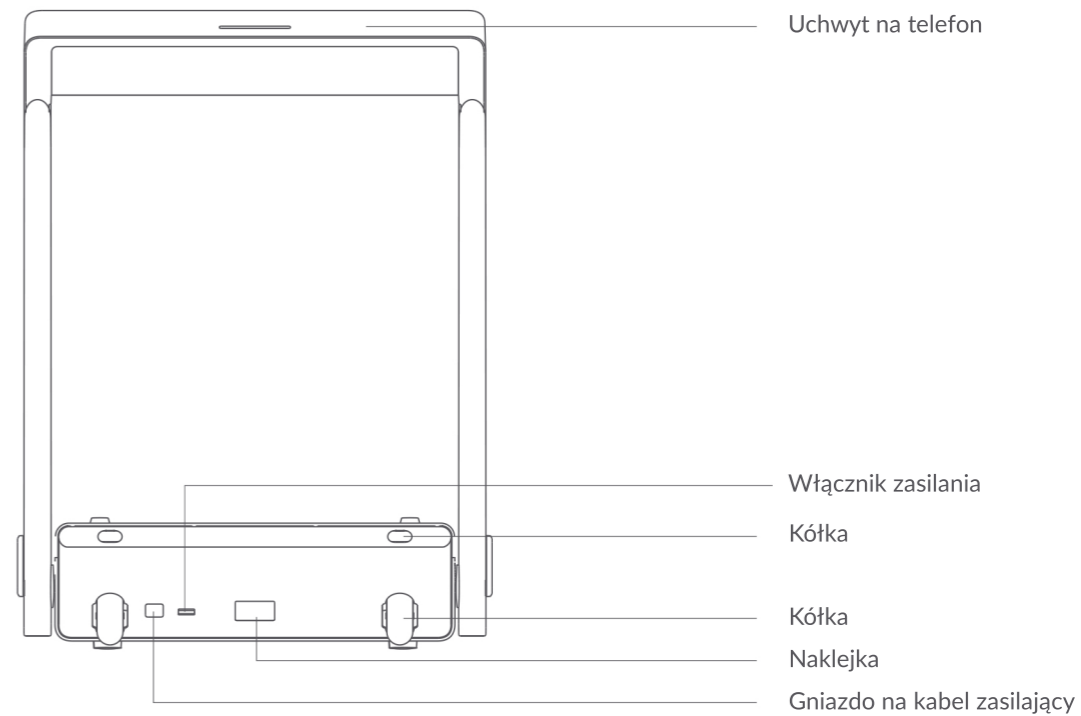
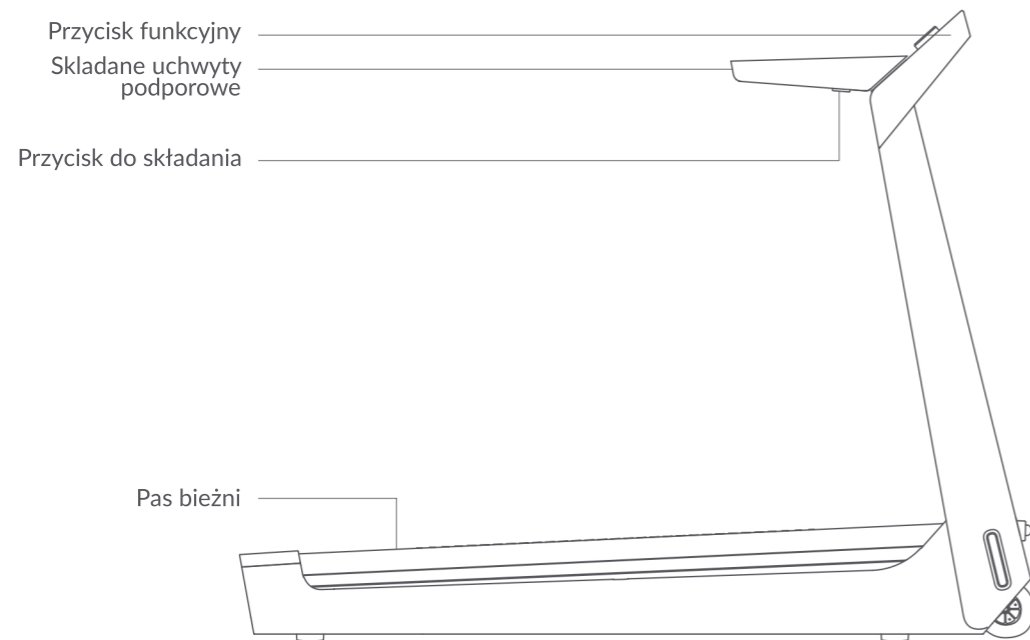
Klucz



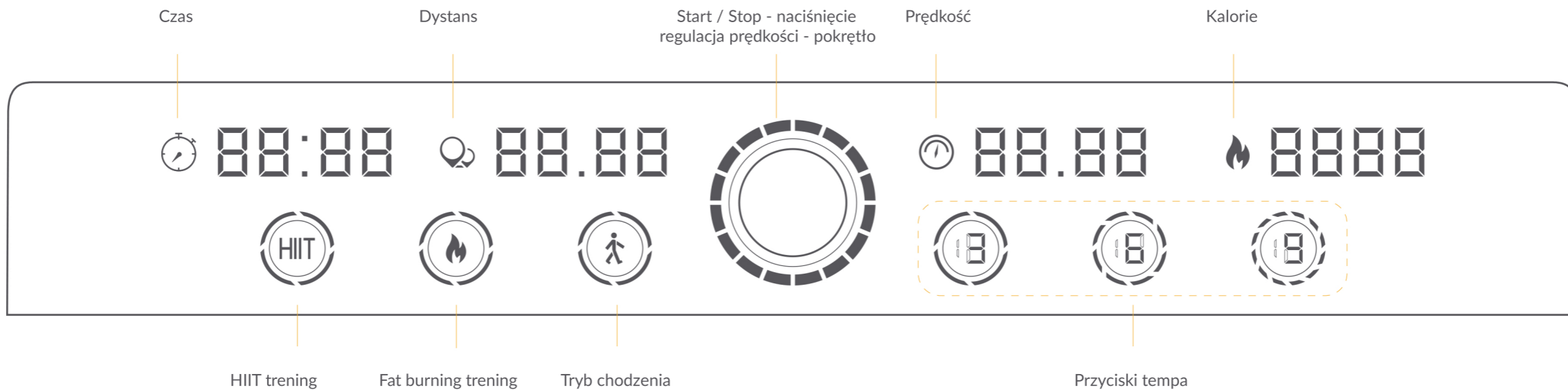
Olej
silikonowy



Instrukcja



Wyświetlacz

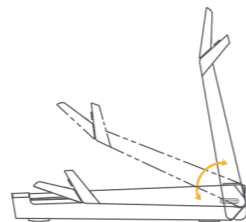


03 Start

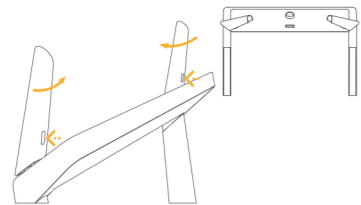
Rozpocznij użytkowanie produktu biorąc pod uwagę aktualną formę fizyczną. Ćwiczenia powinny być wykonywane p oprawnie oraz regularnie, by nie nadwyręzać organizmu. Że wykonywane bądź nadmierne ćwiczenia będą miały negatywny wpływ na Twoje zdrowie.



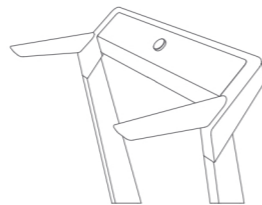
1. Wypakuj bieżnię i połóż na płaskiej, równej powierzchni.



2. Podnieś kolumnę bieżni do pozycji pionowej.

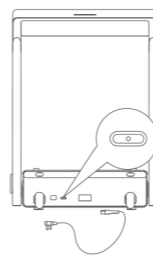


3. Obróć uchwyty podporowe do wewnątrz trzymając przyciski blokujące.



4. Sprawdź czy uchwyty podporowe są zablokowane.

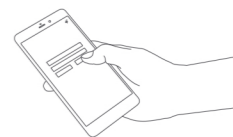
03 Start



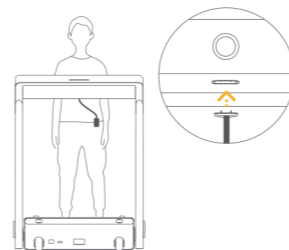
5. Podłącz kabel zasilający i włącz przycisk zasilający



6. Ściągnij i zainstaluj aplikację KS FIT. Jeśli wolisz sterować bieżnią bezpośrednio, pomini krok 6 i 7.



7. Połącz bieżnię z aplikacją - dzięki temu, możesz sterować bieżnią z poziomu telefonu.



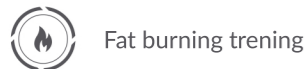
8. Rozpocznij korzystanie z bieżni. Poziom głośności to 65dB(A). Bieżnia posiada awaryjny mechanizm STOP. Przed rozpoczęciem treningu przypnij klucz bezpieczeństwa do ubrania. Po wyciągnięciu klucza bezpieczeństwa bieżnia zatrzyma się automatycznie, uruchomisz ją ponownie poprzez wpięcie klucza w bieżnię i naciśnięcie przycisku start. Niekontrolowane użytkowanie bieżni przez niepowołane osoby może być wyeliminowane poprzez przechowywanie klucza bezpieczeństwa osobno.

04 Instrukcja obsługi

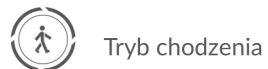
1. Opis trybów



HIIT trening



Fat burning trening



Tryb chodzenia

3. Fat burning trening



Trening o średniej intensywności, nastawiony na spalanie kalorii.

2. Tryb HIIT



Interwałowy trening o wysokiej intensywności, poprawiający wydolność organizmu.

4. Tryb chodzenia



Tryb chodzenia jest treningiem o małej intensywności, odpowiedni dla osób bez doświadczenia w bieganiu, lub korzystających z bieżni po raz pierwszy.

04 Instrukcja obsługi

5. Instrukcja obsługi



Po włączeniu bieżni poprzez włącznik zasilania naciśnij centralny przycisk START/STOP. Bieżnia rozpocznie pracę na minimalnym tempie (0,8km/h).

Wybierz interesujący Ciebie tryb treningowy przed kliknięcie w ikonę (lewa dolna sekcja).

Możesz również nacisnąć przycisk skrótowy do wybranego tempa (prawa dolna sekcja).

Lub przekręcaj centralne pokrętko do interesującego Ciebie tempa.

W celu zatrzymania treningu naciśnij przycisk centralny START/STOP.

Bieżnię możesz sterować również za pomocą aplikacji KS FIT.

04 Instrukcja obsługi

6. Wykaz błędów

W przypadku wystąpienia błędu, na wyświetlaczu pojawi się kod informujący o rodzaju usterki.

- E01: Napęd nie odbiera sygnału z licznika elektronicznego (błąd komunikacji)
- E02: Ochrona przed przeciągnięciem
- E03: Awaria wykrywania prędkości
- E04: Zabezpieczenie nadprądowe
- E05: Otwarty obwód silnika
- E06: Zwarcie wyjściowe
- E07: Licznik elektroniczny nie odbiera sygnału (awaria komunikacji)

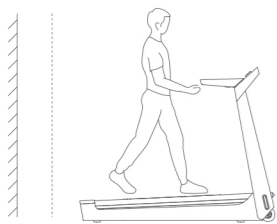
05 Ćwiczenia na rozgrzewkę

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

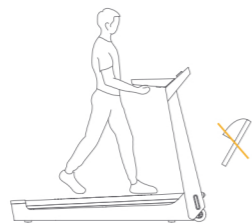
1. Wykonaj skłony. Ugnij delikatnie kolana, powoli pochyl się ku przodowi, odpręż kręgosłup oraz ramiona, postaraj się dotknąć palców stóp. Utrzymaj postawę przez 10-15 sekund i odpocznij. Powtórz 3 razy.
2. Rozciągnij ścięgna podkolanowe. Usiądź na poduszce, wyprostuj jedną nogę, drugą nogę ugnij w 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



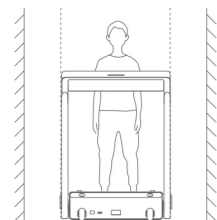
Pozostaw wolną przestrzeń 1-2 metrow za bieżnią.



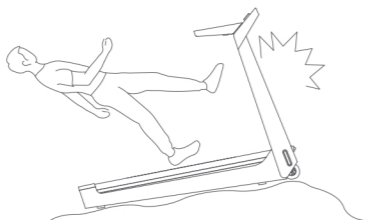
Używaj obuwia sportowego



Zawsze używaj klucza bezpieczeństwa



Pozostaw wolną przestrzeń 0,5m po bokach bieżni.



Nie stawiaj bieżni na nierównej powierzchni.



Odłączaj kabel zasilający, gdy nie używasz bieżni.

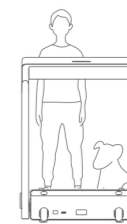
06 Zasady bezpieczeństwa



Nie przechowuj bieżni pionowo



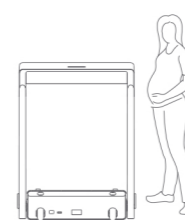
Nie stawaj na prznej części bieżni



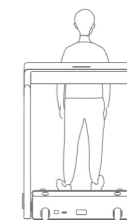
Korzystanie z bieżni przez zwierzęta jest zabronione



Nie przechowuj bieżni na boku



Osoby starsze oraz kobiety w ciąży proszone są o zachowanie szczególnej ostrożności



Nie chodź tyłem

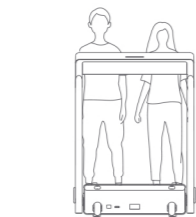
06 Zasady bezpieczeństwa



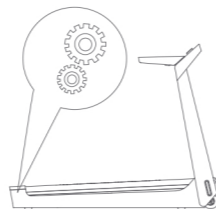
Patrz na wprost



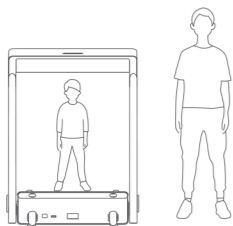
Patrz na punkt przed sobą, by uniknąć zawrotów głowy.



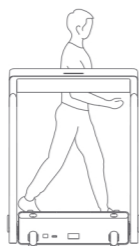
Z bieżni może korzystać jedna osoba w tym samym czasie.



Nie stawaj na tylnej części bieżni. Poruszaj się w środkowej części pasa, by nie dopuścić do wkręcenia się w mechanizm



Osobom małoletnim musi towarzyszyć osoba dorosła



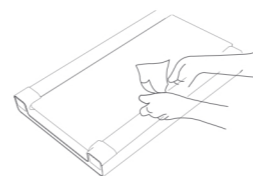
Nie można chodzić na bieżni bokiem



Przed złożeniem bieżni upewnij się, że pas się nie porusza. Najlepiej składaj bieżnię odłączoną od zasilania. Nie wolno włączać złożonej bieżni

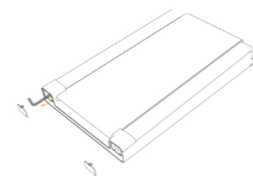
07 Czyszczenie i konserwacja

1. Czyszczenie bieżni



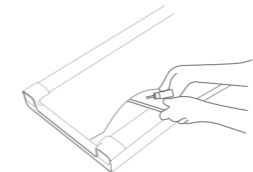
- Przed przystąpieniem do czynności odłącz całe zasilanie bieżni.
- Nałóż małą ilość łagodnego detergentu na 100% bawełnianą szmatkę. Nie należy rozpylać detergentu bezpośrednio na pasie bieżni lub używać żrącego detergentu.
- Nie należy wycierać pod pasem bieżni. Po pewnym okresie użytkowania na tylnej podłodze może pojawić się kurz i plamy. To normalny objaw, należy oczyścić pas bieżni.

2. Ocieranie i korekta pasa bieżni



- Uruchom bieżnię i poruszaj się z prędkością 3 km/h.
- Pas bieżni odchylony w lewo: Obróć lewą śrubę otworu regulacyjnego w prawo o 1/4 obrotu.
- Pas bieżni odchylony w prawo: Obróć śrubę prawego otworu regulacyjnego w prawo o 1/4 obrotu.
- Ocieranie pasa bieżni: Obróć lewą i prawą śrubę regulacyjną w prawo o 1/2 obrotu w tym samym czasie.
- Po każdej regulacji bieżnia musi pracować przez pewien czas (1-2 minuty), aby zaobserwować poprawę. W razie potrzeby zastosuj korektę ponownie.

3. Smarowanie pasa bieżni



- Wyłącz bieżnię i odłącz przewód zasilający
- Unieś krawędź pasa bieżni i nasmaruj wewnętrzną powierzchnię olejem silikonowym.
- Uruchom bieżnię i poruszaj się z prędkością 3 km/h przez 10-20 sekund.
- Do jednego smarowania potrzeba 5-10 ml oleju silikonowego. Nadmierna ilość może spowodować ocieranie bieżni podczas normalnego użytkowania.
- Należy smarować pas bieżni co trzy miesiące