



Autoryzowany dystrybutor i serwis w Polsce :

**ACTION S.A.**

ul. Dawidowska 10

05-500 Piaseczno, Polska

telefon: +48 22 332 16 75

e-mail: [serwis.zamienie@action.pl](mailto:serwis.zamienie@action.pl)

# Instrukcja obsługi składanego wioślarza KingSmith

Przed rozpoczęciem korzystania z bieżni prosimy o zapoznanie się z niniejszą instrukcją.

Uwaga: Wszelkie zmiany lub modyfikacje wprowadzone w niniejszym urządzeniu bez zgody strony odpowiedzialnej za jego zgodność mogą spowodować wygaśnięcie uprawnień użytkownika do korzystania z urządzenia.

Urządzenie jest zgodne z Częścią 15 przepisów FCC. Działanie urządzenia podlega następującym dwóm warunkom: (1) urządzenie nie może powodować szkodliwych zakłóceń, oraz (2) urządzenie akceptować wszelkie odbierane zakłócenia, w tym zakłócenia, które mogą powodować niepożądane działanie.

UWAGA: Urządzenie zostało przetestowane i uznane za zgodne z limitami dla urządzeń cyfrowych klasy B, zgodnie z Częścią 15 Zasad FCC. Limity te mają na celu zapewnienie stosownej ochrony przed szkodliwymi zakłóceniami w instalacjach domowych. Urządzenie generuje, wykorzystuje i może emitować energię o częstotliwości radiowej, a jeśli nie zostanie zainstalowane i nie będzie użytkowane zgodnie z instrukcjami, może powodować szkodliwe zakłócenia w komunikacji radiowej. Nie ma jednak gwarancji, że zakłócenia nie wystąpią w przypadku określonej instalacji.

Jeśli urządzenie powoduje szkodliwe zakłócenia w odbiorze radia lub telewizji, co można stwierdzić, wyłączając i włączając urządzenie, zachęca się użytkownika do podjęcia próby usunięcia zakłóceń za pomocą jednego lub kilku z następujących środków:

- Zmień orientację lub przenieś antenę odbiorczą.
- Zwiększ odległość między sprzętem a odbiornikiem.
- Podłącz urządzenie do gniazdka w obwodzie innym niż ten, do którego podłączony jest odbiornik.
- Skontaktuj się ze sprzedawcą lub doświadczonym technikiem radiowym / telewizyjnym w celu uzyskania pomocy.

Oświadczenie FCC dotyczące narażenia na promieniowanie


Urządzenie jest zgodne z limitami narażenia na promieniowanie FCC określonymi dla niekontrolowanego środowiska.

Nadajnik nie może znajdować się w pobliżu ani działać w połączeniu z żadną inną anteną lub nadajnikiem.

Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego.

 **NIEBEZPIECZEŃSTWO** - W celu ograniczenia ryzyka porażenia prądem:

Zawsze odłączaj urządzenie od gniazdka elektrycznego natychmiast po użyciu i przed czyszczeniem.

 **OSTRZEŻENIE** - W celu ograniczenia ryzyka poparzeń, pożaru, porażenia prądem lub obrażeń ciała:

- 1) Nie należy pozostawiać podłączonego urządzenia bez nadzoru. Urządzenie należy odłączyć od zasilania, gdy nie jest używane oraz przed montażem lub demontażem części.
- 2) W przypadku użytkowania przez dzieci, osoby niepełnosprawne lub w ich pobliżu należy zapewnić ścisły nadzór urządzenia.
- 3) Urządzenie należy stosować wyłącznie w sposób zgodny z przeznaczeniem opisanym w niniejszej instrukcji. Nie należy stosować dodatków niezalecanych przez producenta.
- 4) Nie należy obsługiwać urządzenia w przypadku uszkodzonego przewodu lub wtyczki, jeśli urządzenie nie działa prawidłowo, zostało upuszczone, uszkodzone lub wpadło do wody. Urządzenie należy zwrócić do serwisu w celu sprawdzenia i naprawy.
- 5) Nie należy przenosić urządzenia trzymając je za przewód zasilający ani nie używać przewodu w charakterze uchwytu.
- 6) Trzymać przewód z dala od gorących powierzchni.
- 7) Nie należy upuszczać ani nie wkładać przedmiotów do żadnego otworu.
- 8) Nie używać na zewnątrz.
- 9) Nie używać urządzenia w miejscach, gdzie używane są produkty w aerozolu (sprayu), lub w których podawany jest tlen.
- 10) W celu odłączenia urządzenia, należy obrócić wszystkie elementy sterujące do pozycji wyłączenia a następnie wyjąć wtyczkę z gniazdka.

Urządzenie należy podłączyć wyłącznie do prawidłowo uziemionego gniazdka. Patrz instrukcje dotyczące uziemienia.

Urządzenie nie jest przeznaczone do stosowania przez osoby z ograniczonymi zdolnościami fizycznymi, zmysłowymi lub psychicznymi, lub nieposiadające doświadczenia i wiedzy, chyba że podlegają one nadzorowi lub zostały poinstruowane w zakresie stosowania urządzenia przez osobę odpowiedzialną za ich bezpieczeństwo. Dzieci poniżej 13 roku życia należy trzymać z dala od urządzenia. W celu ograniczenia ryzyka porażenia prądem, urządzenie zostało wyposażone w spolaryzowaną wtyczkę (jedno ostrze jest szersze od drugiego). Wtyczka pasuje do spolaryzowanego gniazdka w tylko jeden sposób. Jeśli wtyczka nie pasuje w gniazdku, należy ją odwrócić. Jeśli nadal nie pasuje, należy skontaktować się z wykwalifikowanym elektrykiem w celu zainstalowania odpowiedniego gniazdka. Nie należy w żaden sposób zmieniać wtyczki. Kategoria S (studio): Użytek profesjonalny i/lub komercyjny.

Wyposażenie fitness jest stosowane w miejscach treningowych dla grup, takich jak: stowarzyszenia sportowe, instytucje edukacyjne, hotele, kluby i studia, natomiast zarządzanie jego użytkowaniem i kontrolą leży w gestii właściciela (posiadającego osobowość prawną).

Klasa H (dom): użytek domowy.

Dodatkowe instrukcje dotyczące stosowania:

Układ hamulcowy: zależny od prędkości.

Informacje na temat obciążenia. Zmiana obciążenia poprzez zmianę ilości wody w zbiorniku.

## Spis treści

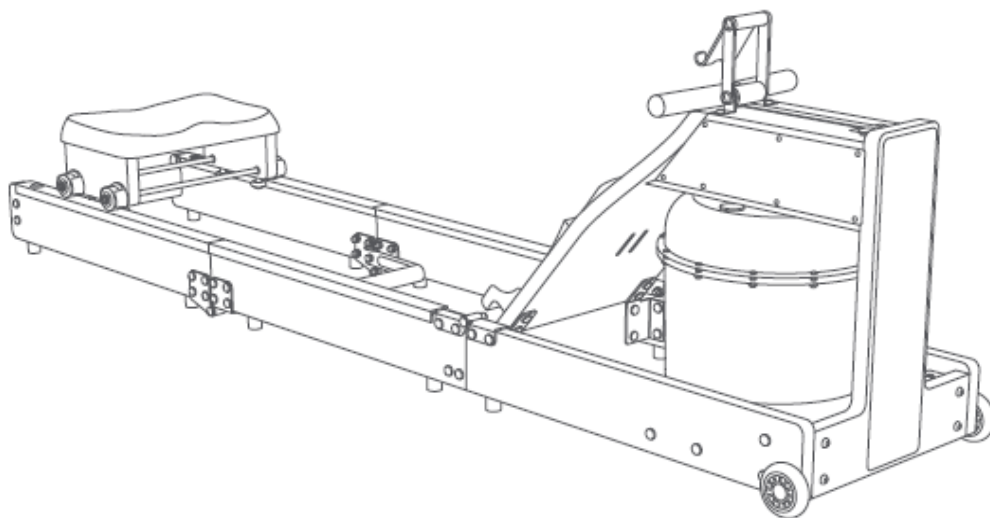
---

1. Produkt i oprzyrządowanie	02
2. Schemat funkcjonalny	03
3. Przewodnik dla początkujących	07
4. Instrukcje dotyczące obsługi	09
5. Rozgrzewka	10
6. Środki bezpieczeństwa	11
7. Znak towarowy i oświadczenie prawne	12
8. Wymiana i utylizacja	13

Witamy!

---

Dziękujemy za wybranie składanego wioślارza firmy KingSmith, zwanego w dalszej części instrukcji wioślارzem. Innowacyjna i praktyczna konstrukcja składana w dwóch miejscach zapewnia użytkownikowi cieszenie się zdrowym życiem w domu. Produkt jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego i nie będzie stosowany w celach biznesowych, najmu lub grupowych.



Parametry użytkowe	Parametry szczegółowe
Wiek	14-60 lat
Napięcie ciągle	300 N
Obciążenie maksymalne	120 kg (260 funtów)
Waga netto	29 kg (63 funty)
Wymiary po rozłożeniu	1.940x500x560 mm 76,3x19,6x22,0 cali
Wymiary po złożeniu	680x500x580 mm 26,7x19,6x22,8 cala
Klasa	HC

## 1. Produkt i oprzyrządowanie

---

Prosimy dokładnie sprawdzić, czy elementy znajdujące się w opakowaniu są kompletne i nienaruszone. W przypadku jakichkolwiek strat lub uszkodzeń prosimy o kontakt ze sprzedawcą.



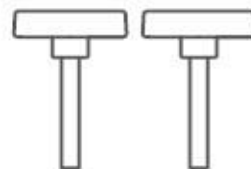
Wioślarz

### Oprzyrządowanie

---



Pompa wodna x 1



Pokrętło mocujące x2



Smar x1



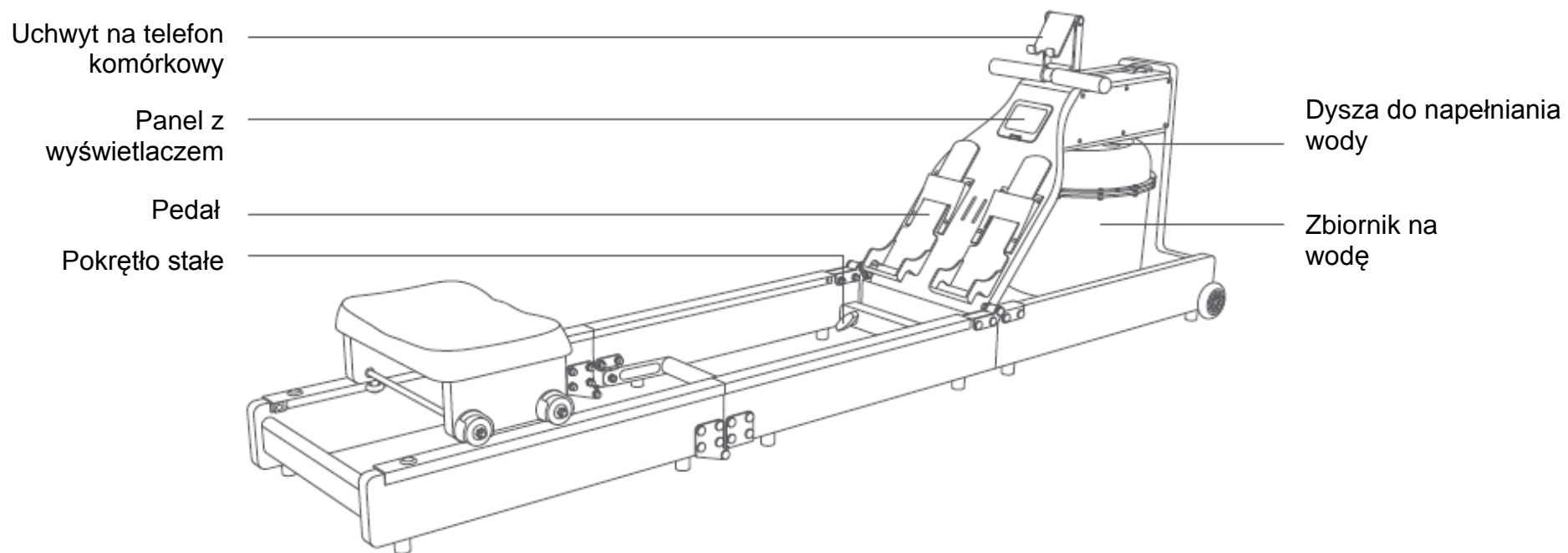
Instrukcja obsługi x1



## 2. Schemat funkcjonalny

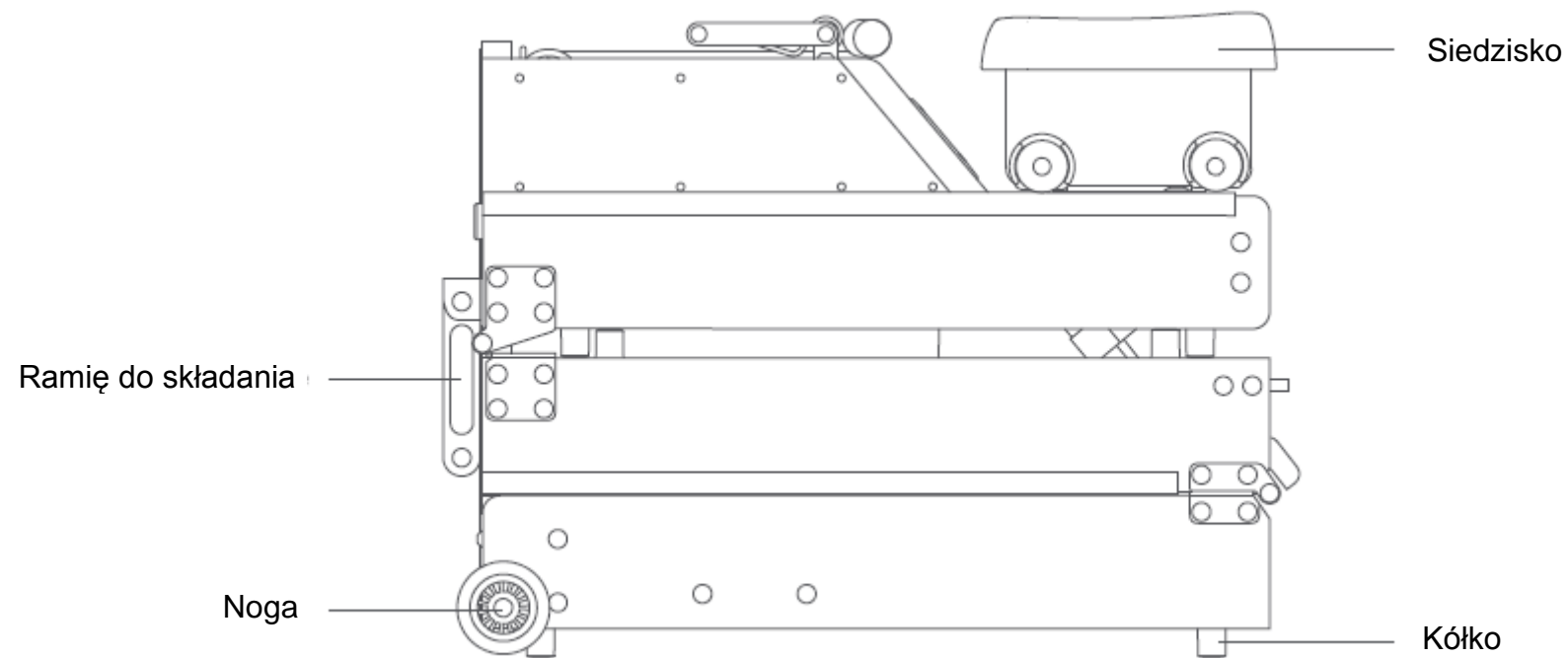
---

### 1. Urządzenie po rozłożeniu

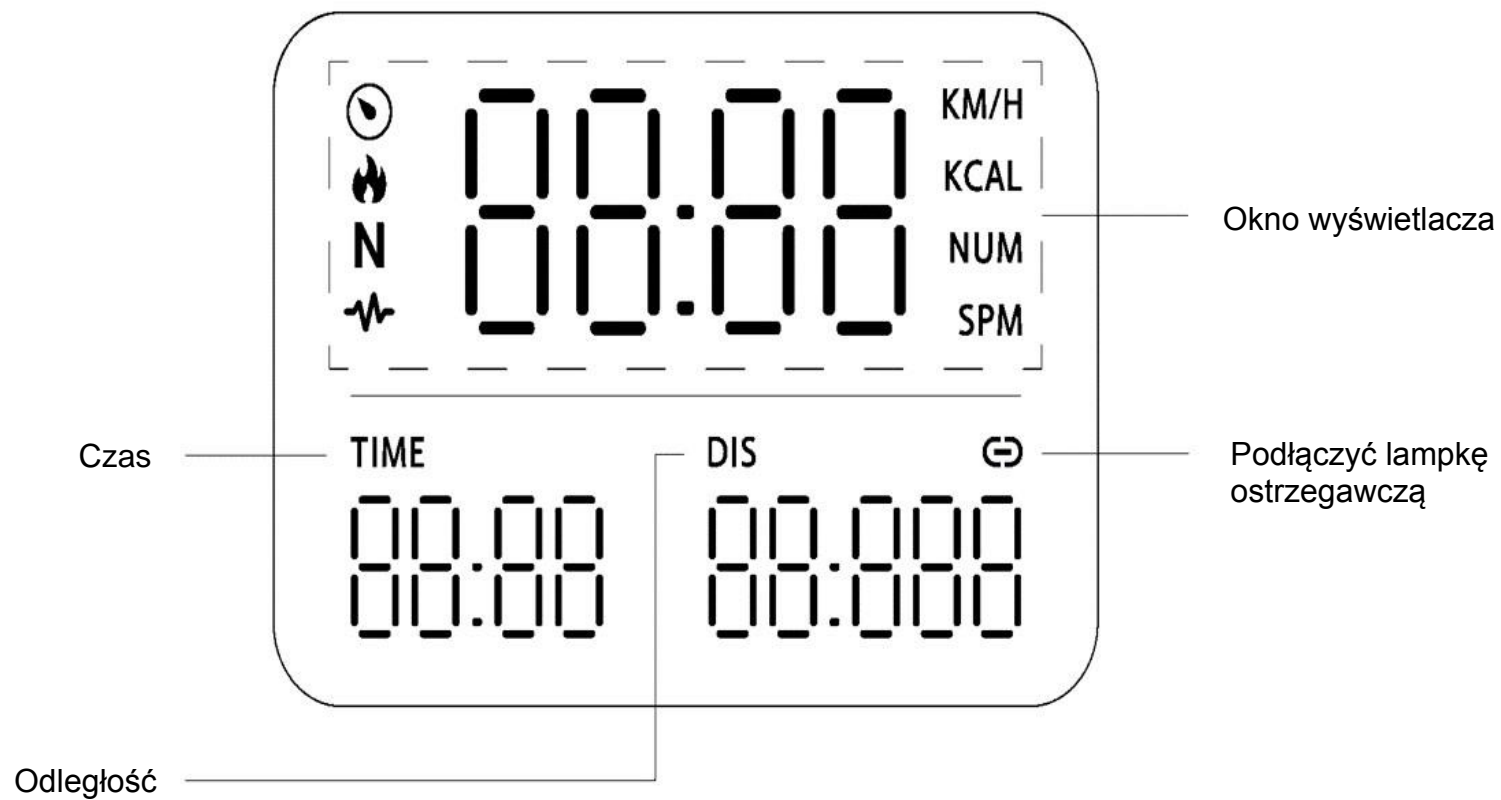


---

2. Urządzenie po złożeniu



### 3. Wprowadzenie do funkcji wyświetlacza



---

Prędkość  
12:30 KM/H

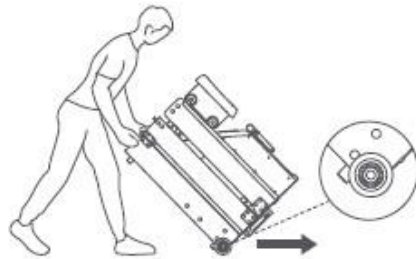
Kalorie  
235 KCAL

Liczba podciągnięć  
763 NUM

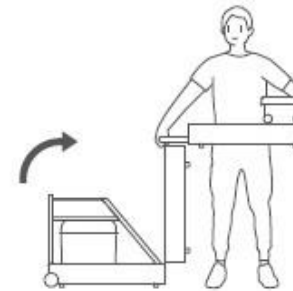
Częstotliwość  
30 SPM

### 3. Przewodnik dla początkujących

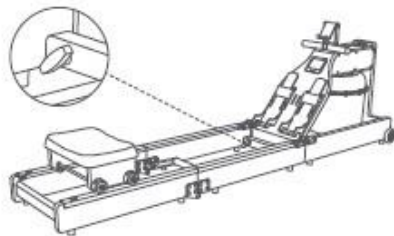
---



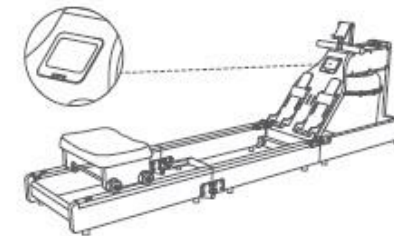
1. Przed rozpoczęciem rozkładania należy ustawić produkt na płaskiej i twardej powierzchni.



2. Pociągnąć za podłokietnik w przedniej części urządzenia jedną ręką i pociągnąć deskę znajdującą się pod siedziskiem drugą ręką, następnie podnieść szynę składaną do góry, aby rozłożyć wiosłarza.



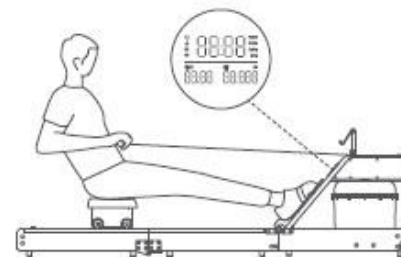
3. Po rozłożeniu, zamontować pokrętła mocujące w odpowiednich otworach pod pedałami w celu przymocowania desek drewnianych w przedniej części.



4. Zdemontować licznik elektroniczny znajdujący się nad pedałem i zainstalować baterie w komorze baterii.



5. Usiąść na siedzisku, oprzeć stopy o pedały, dopasować rozmiar pedałów i zamocować pasy.



6. Pociągnąć za uchwyt wioślarza, aby włączyć ekran wyświetlacza.



7. Zeskanować powyższy kod QR lub wyszukać aplikację „KS Fit” w sklepie aplikacji, przeprowadzić instalację i rejestrację.



8. Otworzyć aplikację i sparować urządzenia zgodnie z instrukcjami, następnie dowolnie korzystać z wioślarza lub obejrzeć instruktaże.

## 4. Instrukcje obsługi

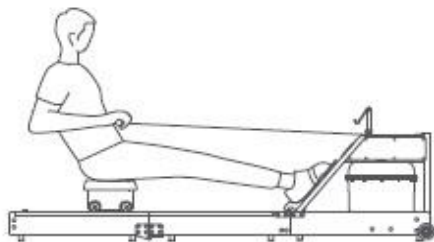
---

### Najważniejsze kwestie dotyczące ruchu

- Rozpocząć od lekkiego podciągnięcia do przodu, następnie całkowicie wyprostować nogi, utrzymując ręce i plecy w pozycji wyprostowanej.
- Pociągnąć ręce w tył w okolicę miednicy i przesunąć tułów nad miednicę, aby dokończyć podciągnięcie.
- Powrócić do pierwotnej pozycji i powtórzyć cykl.
- Patrz film instruktażowy w celu uzyskania dalszych informacji na temat wiosłowania i obsługi.



1. Rozluźnić ramiona, rozciągnąć i wyprostować ręce, utrzymać plecy w pozycji wyprostowanej i zgiąć kolana, aby łydki znajdowały się w pozycji prostopadłej do prowadnicy.



3. Zwolnienie: Pociągnąć uchwyt w okolicę żeber przy całkowicie wyprostowanych nogach.



2. Naciąg: Docisnąć pedały podszewkami i jednocześnie wyprostować ręce.



4. Nawrót: Powoli zgiąć kolana, gdy ciało jest w pełni pochylone do przodu a ręce są wyprostowane, następnie powtórzyć poprzednie kroki.

## 5. Rozgrzewka

---

### Regulacja oporu

#### Zmiana obciążenia:

Opór wody wioślarza jest związany z prędkością i zwiększa się w miarę wzrostu prędkości podciągania.

#### Regulacja obciążenia:

Obciążenie oporem wody wioślarza może wyregulować poprzez zmianę ilości wody w zbiorniku – obciążenie rośnie wraz ze wzrostem ilości wody.

### Kod błędu

E01: Błąd wyświetlacza

E02: Przeciążenie danymi czujnika A

E04: Przeciążenie danymi czujnika A

E08: Przeciążenie danymi czujnika B

E0100: Nastąpiło rozłączenie czujnika B

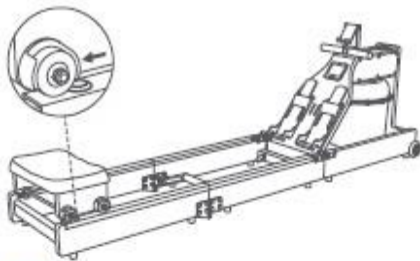
Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy poświęcić 5-10 minut na rozgrzewkę, ponieważ rozgrzane mięśnie łatwiej się rozciągają i pozwalają zapobiec urazom. Zaleca się wykonanie następujących ćwiczeń rozciągających oraz powtórzenie ich po zakończeniu ćwiczeń na wioślarzu.

1. Rozciąganie do dołu: Lekko ugiąć kolana, powoli pochylić tułów do przodu, rozluźnić plecy i ramiona, w miarę możliwości dotknąć palców stóp dłońmi, utrzymać pozycję przez 10-15 sekund i następnie rozluźnić się (powtórzyć ćwiczenie 3 razy).
2. Rozciąganie mięśni ud: Usiąść na poduszce siedziska, wyprostować jedną nogę i zgiąć drugą do wewnątrz i oprzeć ją o wewnętrzną część wyprostowanej nogi. W miarę możliwości dotknąć palców stopy dłońmi, utrzymać pozycję przez 10-15 sekund i następnie rozluźnić się (powtórzyć ćwiczenie 3 razy dla każdej nogi).
3. Rozciąganie łydek i ścięgien Achillesa: Stań w pozycji wyprostowanej z dłońmi opartymi o ścianę i jedną nogą wysuniętą do tyłu, utrzymać wysuniętą nogę w pozycji wyprostowanej, z piętą na podłodze, pochylić się do przodu, utrzymać pozycję przez 10-15 sekund i następnie rozluźnić się (powtórzyć ćwiczenie 3 razy dla każdej nogi).
4. Rozciąganie mięśni czworogłowych: Utrzymać równowagę opierając lewą dłoń o ścianę lub stół, wyciągnąć prawą dłoń do tyłu, chwycić i powoli pociągnąć prawą piętę w stronę pośladków do osiągnięcia pełnego naprężenia przednich mięśni uda, utrzymać pozycję przez 10-15 sekund i następnie rozluźnić się (powtórzyć ćwiczenie 3 razy dla każdej nogi).
5. Rozciąganie mięśnia krawieckiego (mięśnia wewnętrznego uda): Usiąść z kolanami skierowanymi na zewnątrz i piętami stóp skierowanymi do siebie. Chwycić i pociągnąć stopy dłońmi w stronę pachwin, utrzymać pozycję przez 10-15 sekund i następnie rozluźnić się (powtórzyć ćwiczenie 3 razy).

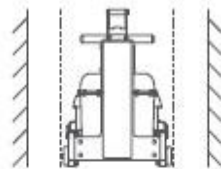


## 6. Środki bezpieczeństwa

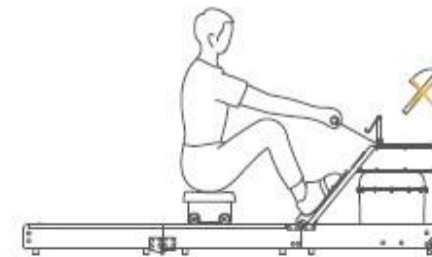
---



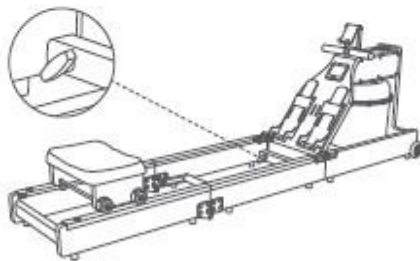
- ⚠ Należy upewnić się, że tylne koło siedziska znajduje się za wypustką na końcu prowadnic przed odstawieniem urządzenia.



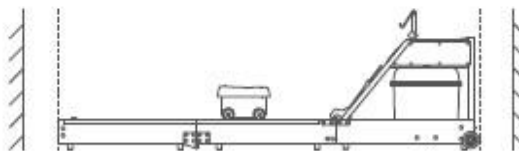
- ⚠ Po bokach wioślارza należy zapewnić wolną przestrzeń wynoszącą więcej niż 600 mm.



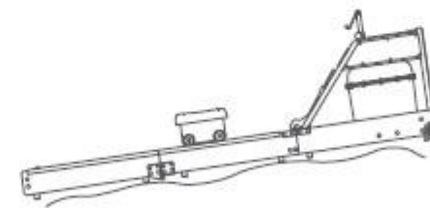
- ⚠ Wykonywać ćwiczenia w sposób umiarkowany z wykorzystaniem obuwia i odzieży sportowej w zależności od własnych warunków fizycznych. W przypadku wystąpienia dolegliwości podczas ćwiczeń należy bezzwłocznie przerwać ćwiczenia i skonsultować się z lekarzem, w innym przypadku istnieje ryzyko wystąpienia urazu.



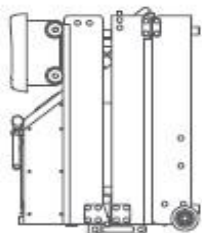
- ⚠ W trakcie obsługi należy dokręcić pokrętko mocujące.



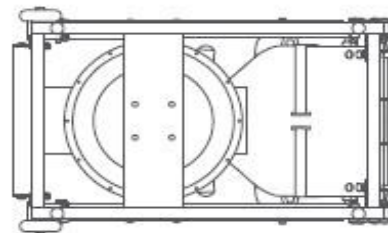
- ⚠ Przed i za wioślарzem należy zapewnić wolną przestrzeń wynoszącą więcej niż 600 mm.



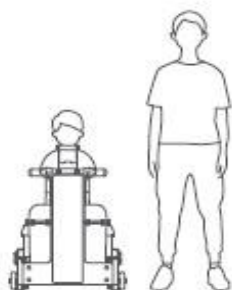
- ⊗ Nie dopuszcza się użytkowania urządzenia na nierównej powierzchni.



⊗ Nie dopuszcza się składania wioślarza w pozycji pionowej.



⊗ Nie dopuszcza się składania wioślarza w pozycji bocznej.



⊗ Należy zapewnić stosowną opiekę dzieciom, aby zapewnić, że nie bawią się one wioślarzem.



⚠ Osoby starsze, dzieci i kobiety w ciąży powinny stosować urządzenie z zachowaniem ostrożności.

## 7. Znak towarowy i oświadczenie prawne

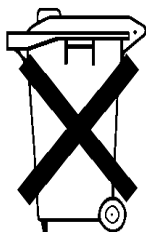
---

Seria bieżni WalkingPad KingSmith podlega różnym patentom opracowanym i zastrzeżonym prawnie przez Beijing KingSmith Technology Co., Ltd. (w skrócie „KingSmith”). Zabrania się powielania lub dystrybuowania całości lub części niniejszej Instrukcji obsługi i wykorzystywania patentów w niej zawartych bez pisemnej zgody KingSmith. Niniejsza Instrukcja obsługi zawiera najnowsze wprowadzenia do funkcji oraz instrukcje dotyczące obsługi urządzenia aktualne w dniu jej wydrukowania. Niemniej jednak, wystąpić mogą rozbieżności pomiędzy zakupioną bieżnią a instrukcjami zawartymi w dokumencie w związku ze stałą optymalizacją funkcji i konstrukcji. W związku z powyższym zastosowanie będzie miała faktyczna bieżnia na wypadek jakichkolwiek odstępstw pod względem koloru i wyglądu.

Urządzenie spełnia wymogi normy EN ISO 20957-1 i EN ISO 20957-7

## 8. Wymiana i utylizacja

---



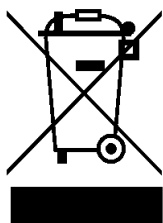
Baterię znajdującą się w urządzeniu należy zdemontować przed utylizacją.

Podczas wymiany baterii należy używać wyłącznie baterii oryginalnej dostępnej w naszym sklepie internetowym z częściami.

Komora baterii znajduje się na spodzie urządzenia. Komorę otwiera się poprzez wykręcenie śruby w pokrywie za pomocą odpowiedniego śrubokręta i następnie naciśnięcie dolnego końca zatrzasku na złączach. W ten sposób obie strony połączenia można rozdzielić poprzez rozsunięcie ich.

Podczas wkładania nowej baterii należy docisnąć do siebie oba złącza i upewnić się, że zatrzask został zablokowany nad ogranicznikiem.

Nie należy utylizować starej baterii wraz z odpadami domowymi, lecz poprzez odpowiednie publiczne punkty zbiórki. Dotyczy to również baterii uszkodzonych urządzeń.



Urządzenia oznaczone tym symbolem należy utylizować oddzielnie od odpadów domowych, ponieważ zawierają cenne materiały, które można poddać recyklingowi. Właściwa utylizacja chroni środowisko i zdrowie ludzi. Lokalne władze lub sprzedawca mogą udzielić informacji w tej sprawie.