

**UNIX FIT**



## **ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЁР UNIX FIT E-1100 PRO (LED)**

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

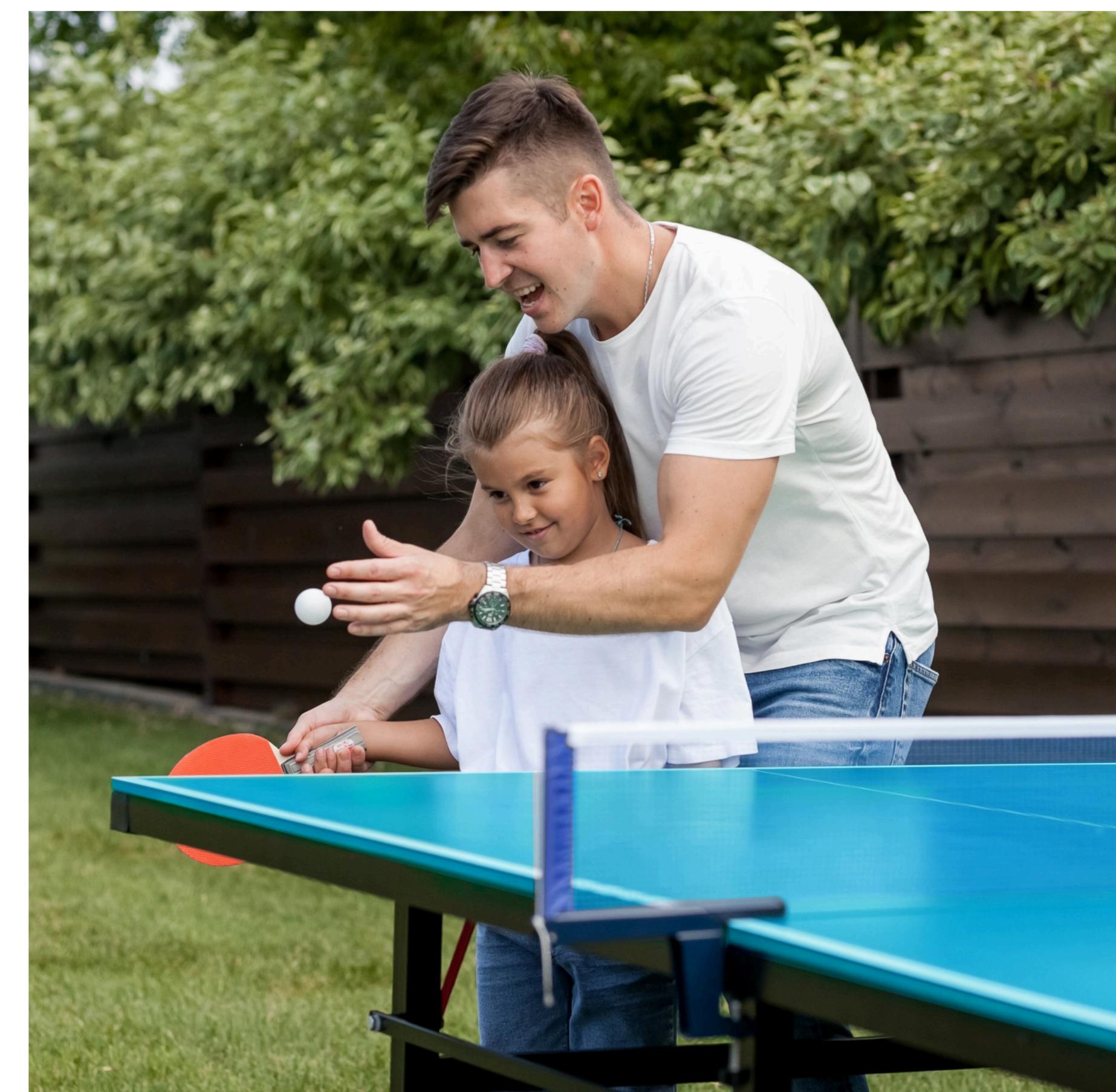
## Экосистема UNIX

### Гармоничное развитие и оздоровление

Забота о своём здоровье и долголетии, здоровье своих детей и близких – одна из базовых потребностей любого современного человека.

Каждому из нас хочется жить активно, ощущать себя бодрым и уверенным в себе долгие годы!

Мы знаем, что занятия спортом и активные тренировки помогают не только развивать тело, но и укрепляют наши силы, расширяют возможности, помогают нам увидеть и почувствовать все самые яркие краски этого мира.



### Инновации, надёжность и профессионализм

Мы стремимся помочь каждому из вас достичь самых высоких вершин, добиться лучших результатов в работе над собой.

За время нашей деятельности мы смогли понять, как сделать тренировки и занятия спортом удовольствием.

Мы знаем, что эффективность занятий сильно зависит от качества оборудования, с помощью которого проводятся тренировки.

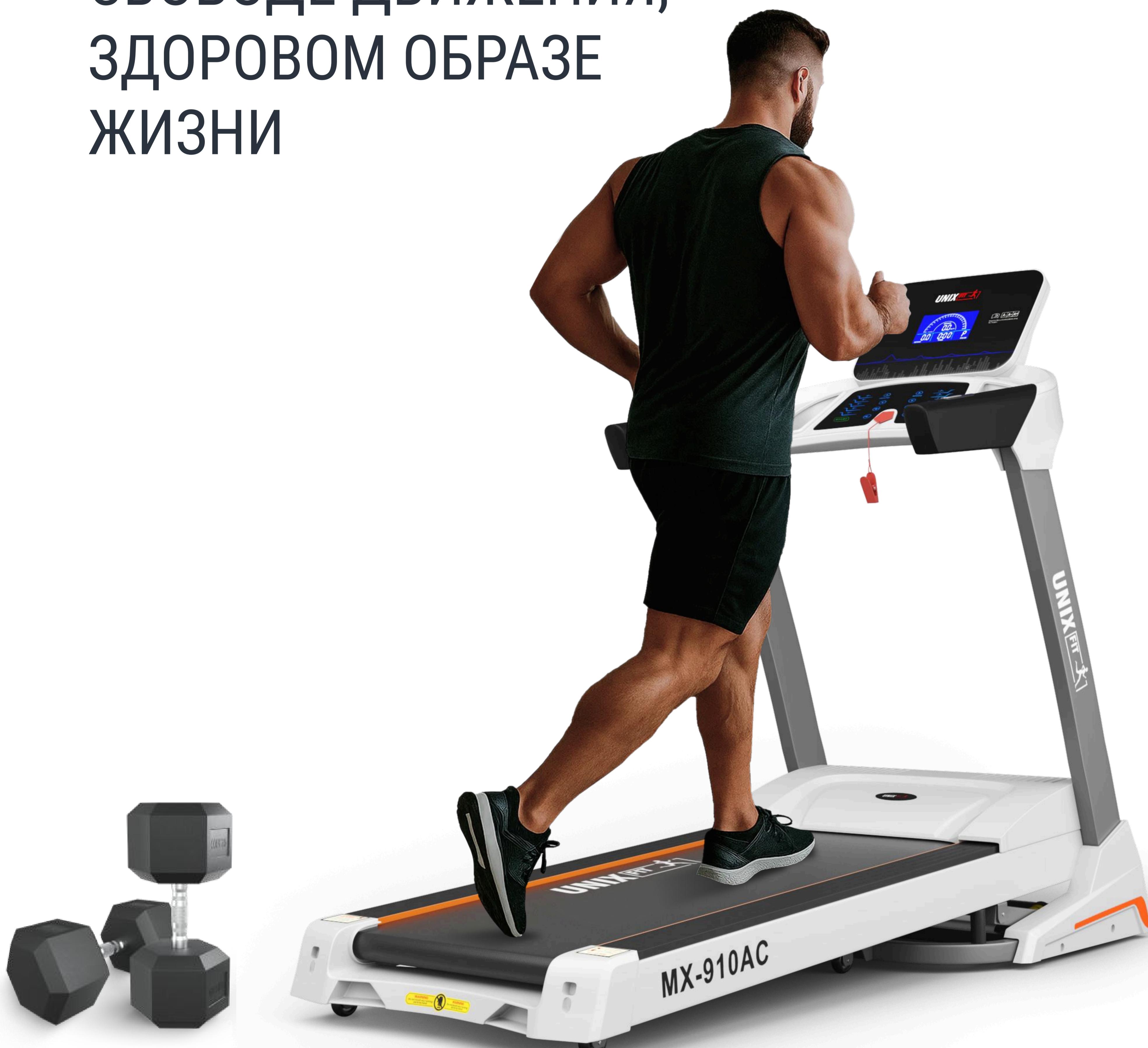
### Качество, современные разработки, инновационные технологии

Мы предлагаем оборудование, которое вдохновляет и неизбежно ведёт к результату.

Минималистичный дизайн, высокая функциональность и практичность – характеристики, которыми вы сможете наслаждаться вместе с нами.

# UNIX

БОЛЕЕ 15 ЛЕТ МЫ ПОМОГАЕМ ВАМ  
ПРИБЛИЗИТЬСЯ К СВОЕЙ  
МЕЧТЕ О ВЫСОКОЙ АКТИВНОСТИ,  
СВОБОДЕ ДВИЖЕНИЯ,  
ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ  
ЖИЗНИ



## Надёжность и гарантия

Оборудование проходит многоуровневую заводскую проверку.

Мы обеспечиваем самой длительной на рынке гарантией в течение двух лет. Постгарантийное обслуживание на базе собственных и партнёрских сервисных центров мы предоставляем на всей территории России.

**Присоединяйтесь к миллионам розничных покупателей продукции UNIX, которые обращаются к нашей продукции снова и снова.**

Выбрав UNIX, вы обретёте настоящего проверенного временем Друга, который поддержит вас на пути к новым достижениям и активной жизни.

## Кардиотренажёры

беговые дорожки  
и велотренажёры,  
эллиптические и гребные  
тренажёры, продукция для  
фитнеса и занятий йогой.

## Тренажёры и станции для силовых тренировок

домашние и коммерческие  
многофункциональные  
комплексы, скамьи, турники,  
тренажёры для работы  
с утяжелением.

## Оборудование и приспособления для активного отдыха

теннисные и игровые столы,  
батуты для помещений и  
улицы, баскетбольные кольца,  
стойки, щиты, ворота для  
футбола и многое другое.

## Продукция для здоровья и восстановления

массажные и инверсионные  
столы, массажные кресла  
и массажёры для разных  
частей тела.

## Товары для самых активных малышей

манежи и игровые комплексы,  
домашняя и садовая детская  
мебель, стульчики для  
кормления и игрушки  
для творческого развития.



# Рады приветствовать вас!

Мы благодарим вас за выбор продукции компании **UNIX**.

Для обеспечения максимальной сохранности и длительного срока службы нашей продукции, просим внимательно изучить данное Руководство перед сборкой и началом эксплуатации.

Электронный вариант документа вы всегда можете найти на официальном сайте компании **UNIX** по адресу [unixfit.ru](http://unixfit.ru)

Помните, что регулярные занятия спортом способствуют улучшению вашего физического состояния. С продукцией бренда **UNIX** вы можете быть уверены, что ваше тело на многие годы останется подтянутым и красивым.

Бренд **UNIX FIT** постоянно развивается и создаёт свои изделия на базе самых современных разработок и инновационных технологий. Для изучения полного ассортимента нашей продукции перейдите на официальный сайт компании. Для этого используйте QR-код, представленный на этой странице.



 Перед сборкой и началом эксплуатации устройства внимательно прочтайте Руководство. Сохраните для дальнейшего использования. Характеристики продукта могут отличаться от представленных на иллюстрациях и могут быть изменены производителем без предварительного уведомления.

# Техника безопасности при использовании беговой дорожки

## ВАЖНО!

- Во избежание травм рекомендуем обратить внимание на следующее указание: тренажёр соответствует стандартам, предъявляемым к фитнес-продуктам для внедицинского использования.
- Устройство представляет собой фитнес-оборудование класса НВ с электрическим контроллером частоты вращения, поэтому его нельзя использовать без контроля со стороны системы.
- Во время тренировок следите за своей осанкой.
- При возникновении необычных шумов, исходящих от устройства во время его использования, следует немедленно прекратить тренировку.
- Не подпускайте детей к тренажёру во время использования. Не позволяйте детям залезать на тренажёр и играть на нём даже, когда он не работает.
- Во время занятий на тренажёре в помещении должна быть обеспечена хорошая вентиляция.
- Перед началом тренировки тщательно осмотрите тренажёр и его элементы на предмет наличия повреждений. При обнаружении повреждений использовать устройство для тренировки запрещается!
- Если во время тренировок вы почувствуете головокружение, слабость, одышку или болевые ощущения, прекратите тренировку и обратитесь за консультацией к вашему лечащему врачу.
- Людям с привычной низкой физической активностью рекомендуется увеличивать интенсивность занятий на тренажёре постепенно.
- Не допускается использование устройства двумя и более человек одновременно.
- Во избежание травм запрещается подходить близко к тренажёру в тот момент, когда на нём занимается другой человек.
- Тренажёр может быть опасен для домашних животных, как во время тренировок, так и при хранении в рабочем положении.
- Сборка/разборка тренажёра должна выполняться с соблюдением мер техники безопасности.
- При подъёме или перемещении тренажёра соблюдайте осторожность, чтобы не повредить позвоночник. Всегда используйте надлежащие методы подъема и/или обращайтесь за помощью к другим людям.
- При повреждении тренажёра не пытайтесь ремонтировать оборудование самостоятельно.
- Регулярно проверяйте состояние руля, сиденья, педалей, соединений и изнашиваемых деталей.
- При обнаружении дефектных деталей незамедлительно организуйте их замену. Не используйте тренажёр до тех пор, пока неисправность не будет устранена.
- Для ремонта и замены используйте оригинальные запчасти и детали.

## ХРАНЕНИЕ И РАЗМЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЁРА

- Собирайте и эксплуатируйте тренажёр на твёрдой ровной поверхности. Постоянно поддерживайте пространство не менее одного метра вокруг устройства свободным от посторонних предметов.
- Тренажёр предназначен для использования и хранения в помещении. Не рекомендуется установка устройства на улице, во влажных и холодных помещениях, включая ванные комнаты или необорудованные подвальные пространства.
- Не рекомендуется устанавливать тренажёр под прямыми солнечными лучами и вблизи отопительных приборов.
- Не размещайте на тренажёре тяжелые предметы и вещи.

## ОБСЛУЖИВАНИЕ ТРЕНАЖЁРА

- Регулярно протирайте поверхность тренажёра влажной тканью. При уходе за устройством не используйте абразивные и химически агрессивные чистящие средства. При попадании пота на хромированные или эмалированные части устройства сразу после тренировки незамедлительно протрите эти детали.
- Должный уровень безопасности устройства достигается в том случае, когда все его элементы регулярно осматриваются на предмет повреждений и/или износа (в том числе руль, педали, сиденье и т.д.). При обнаружении неисправных компонентов немедленно замените их и не используйте устройство вплоть до завершения ремонта.
- Во избежание повреждения тренажёра и получения травм перед каждым использованием тренажёра проверяйте основные соединения и передаточные элементы устройства.
- Регулярно смазывайте подвижные части конструкции.
- Особое внимание при осмотре следует уделить компонентам, в наибольшей степени подверженным износу, таким как: тормозная система, педали и т.д.

# Общие положения и описание устройства



Эллиптический тренажёр UNIX Fit E-1100 PRO (LED) – устройство, предназначенное для проведения тренировок для достижения различных целей: общей тренированности, укрепления различных групп мышц, повышения выносливости, снижения веса и т.д.

Эллиптический тренажёр снижает нагрузку на позвоночный столб, суставы и кости всего организма за счёт движения педалей по траектории эллипса без отрыва стопы. Занятия на эллиптическом тренажёре тренируют выносливость организма, улучшают метаболизм. Эллиптические тренажёры оптимальны для интервальных тренировок, подготовки к силовым нагрузкам, мышечной «сушки», правильного и эффективного похудения.

Спортивный тренажёр предлагает 16 встроенных программ тренировки и 32 уровня нагрузки. Это позволит разнообразить тренировку и достичь максимальных результатов, прорабатывая и уделяя отдельное внимание разным группам мышц. Для управления нагрузкой во время тренировки на поручнях тренажёра расположены кнопки быстрой настройки.

Тренажёр позволяет управлять параметрами занятий, настраивая время, дистанцию, количество потраченных калорий. Все параметры выводятся на экран дисплея в режиме реального времени. Простое управление показателями облегчает настройку тренажёра и проведение занятий на нём. Для удобства использования возможна установка обратного отсчёта некоторых параметров тренировки.

С помощью встроенных в поручни датчиков устройство позволяет контролировать пульс во время тренировки, в том числе устанавливая режим занятия по целевому пульсу.

Память устройства хранит 5 характеристик разных Пользователей, что помогает быстро и точно установить необходимый уровень нагрузки, выставить правильные параметры тренировки.

Конструктивные особенности тренажёра позволяют использовать его не только в домашних условиях, но и в коммерческих условиях с небольшой нагрузкой, например, в небольших гостиницах, медицинских центрах и т.д.

Для точного отслеживания прогресса синхронизируйте данные с мобильным приложением Kinotar через Bluetooth.

Эллиптический тренажёр оснащен 4-мя встроенными динамиками с общей мощностью 12 кВт.

## ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

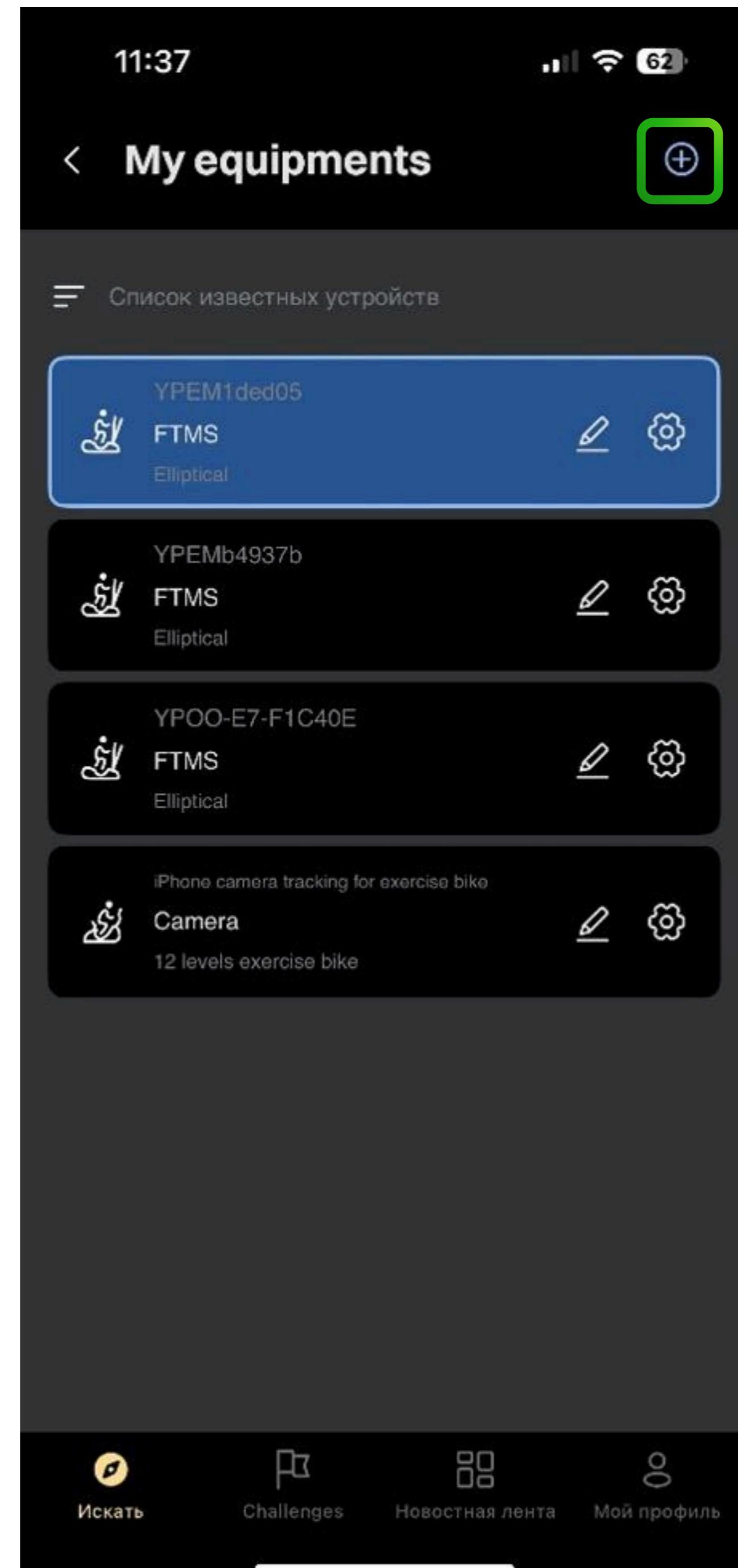
Наименование	Эллиптический тренажёр UNIX Fit E-1100 PRO (LED)
Размеры устройства	171 × 100 × 170 см
Вес	112 кг

# ДОБАВЛЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА В ПРИЛОЖЕНИЕ KINOMAP

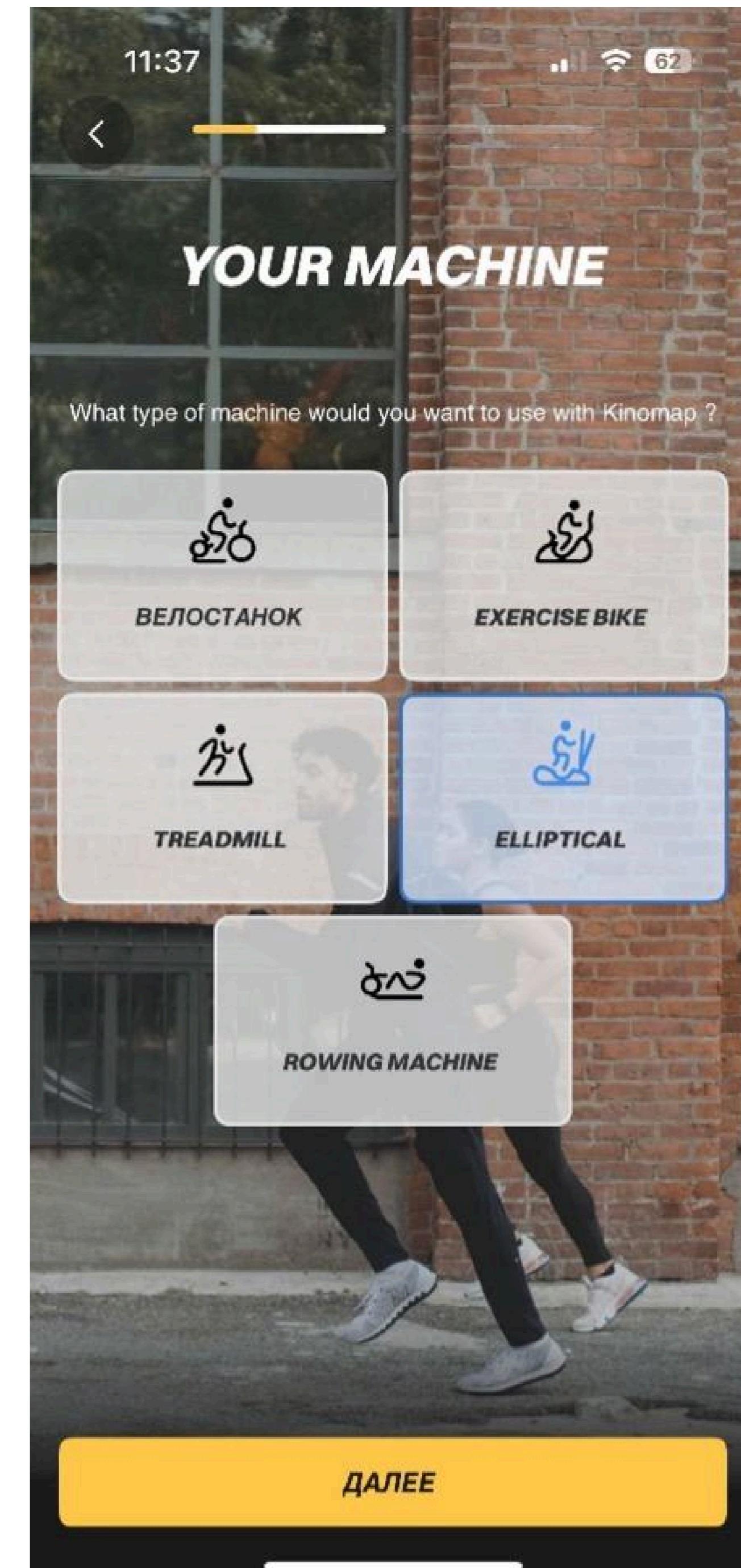
Войдите в приложение Kinomap на вашем смартфоне



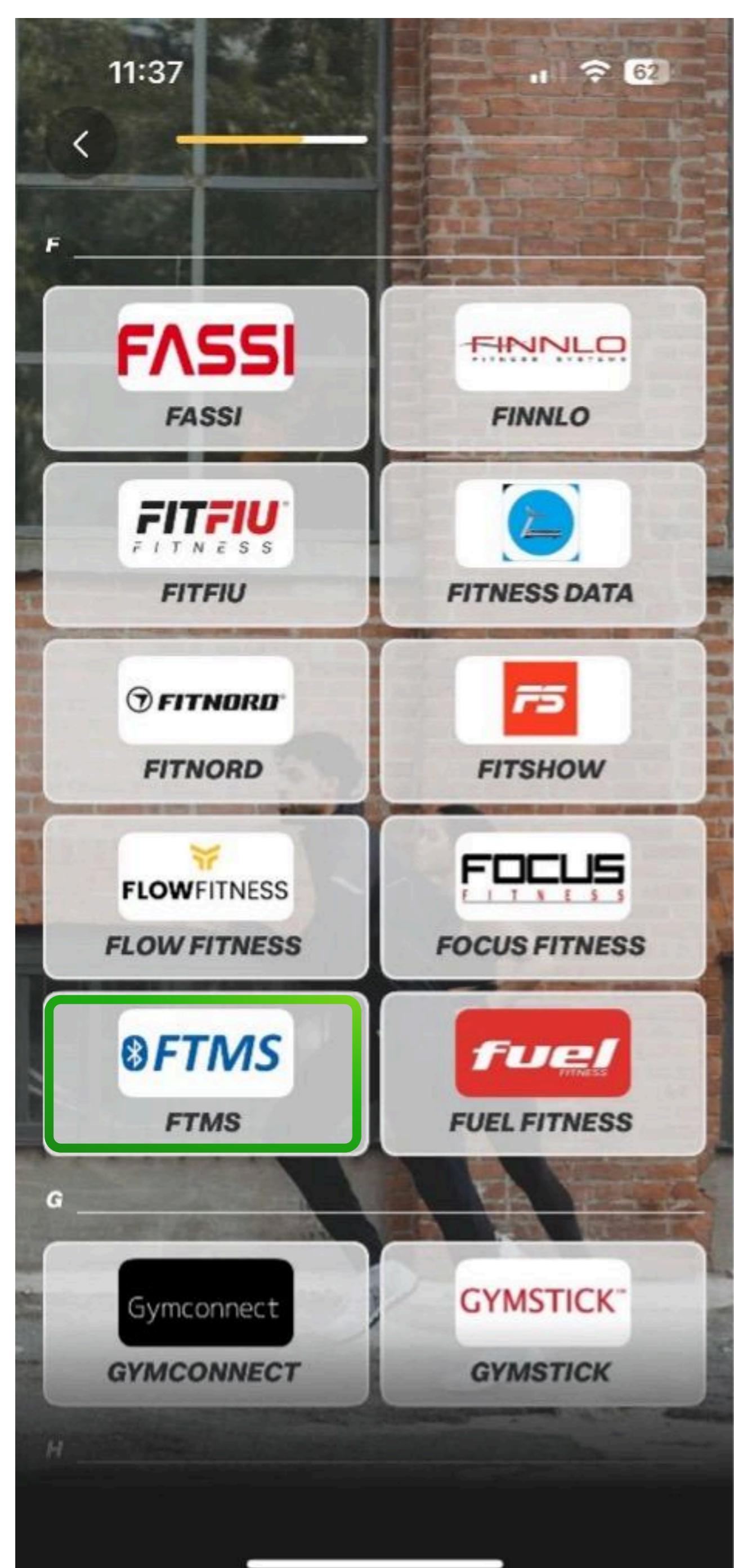
#01 Выберите в верхнем левом углу «Моё оборудование»



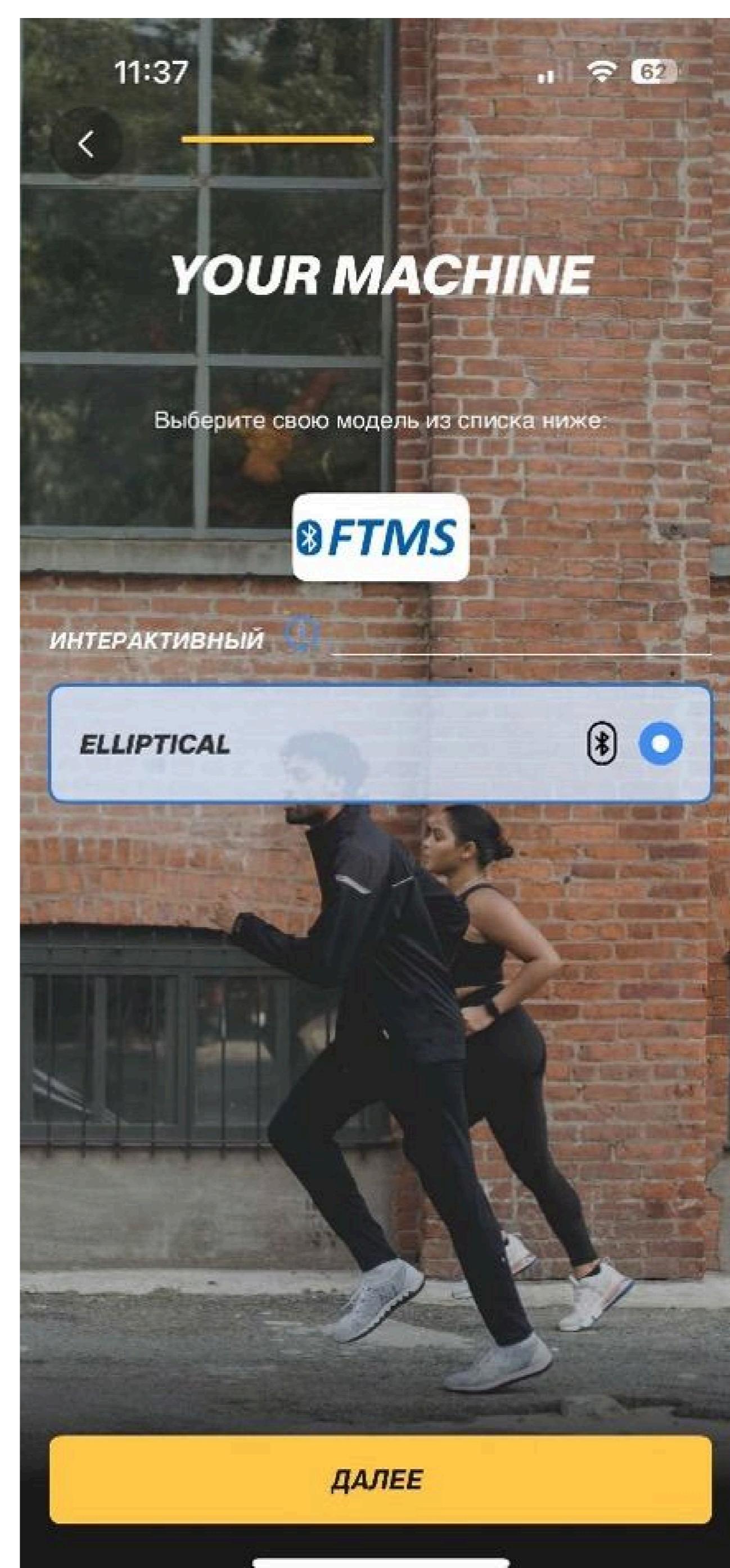
#02 В появившемся меню нажмите «+» в правом верхнем углу



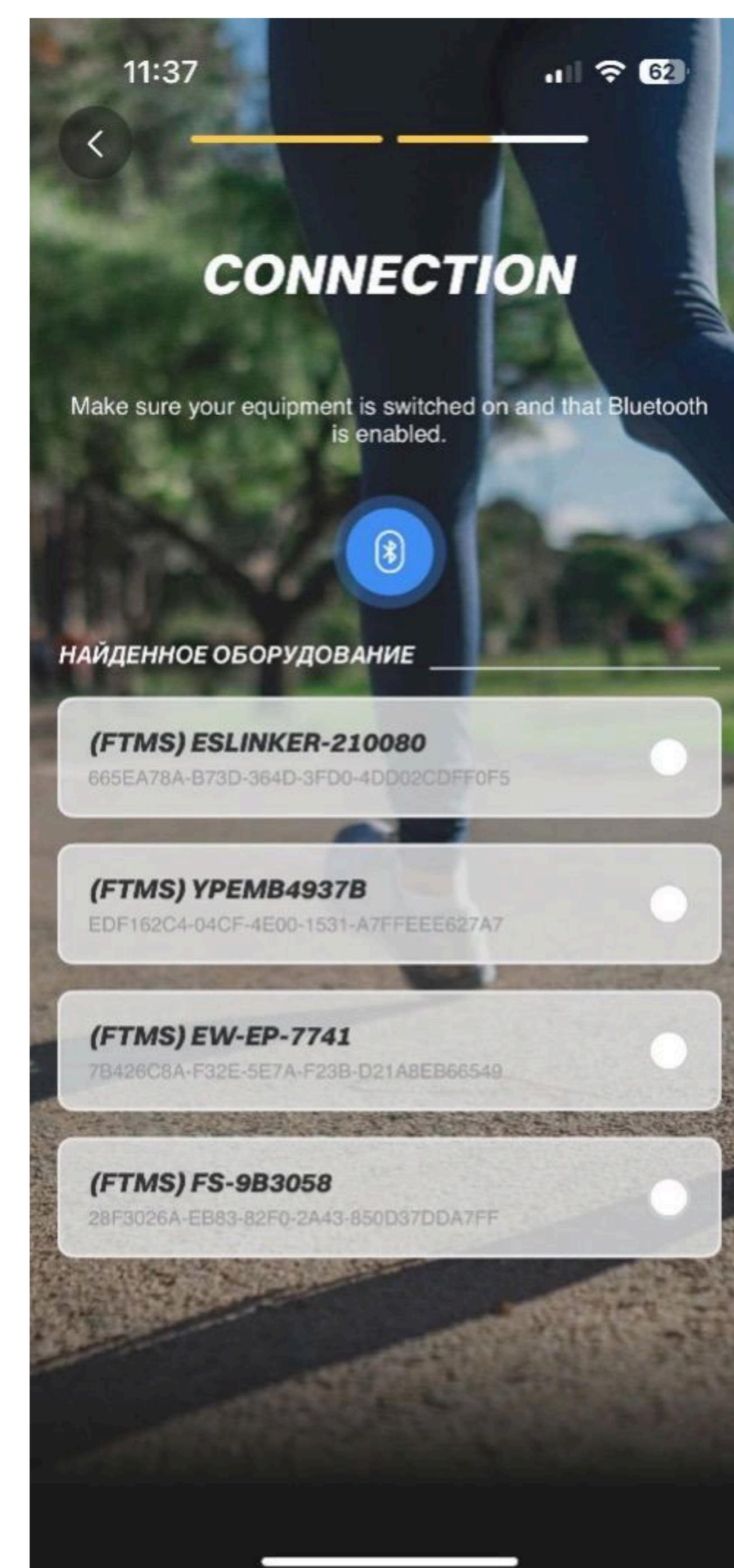
#03 Выберите тренажёр, который хотите подключить и нажмите «Далее»



#04 В открывшемся списке выберите бренд «FTMS»



#05 Выберите вашу модель. Нажмите «Далее»



#06 Появятся доступные для подключения устройства. Выберите ваше.

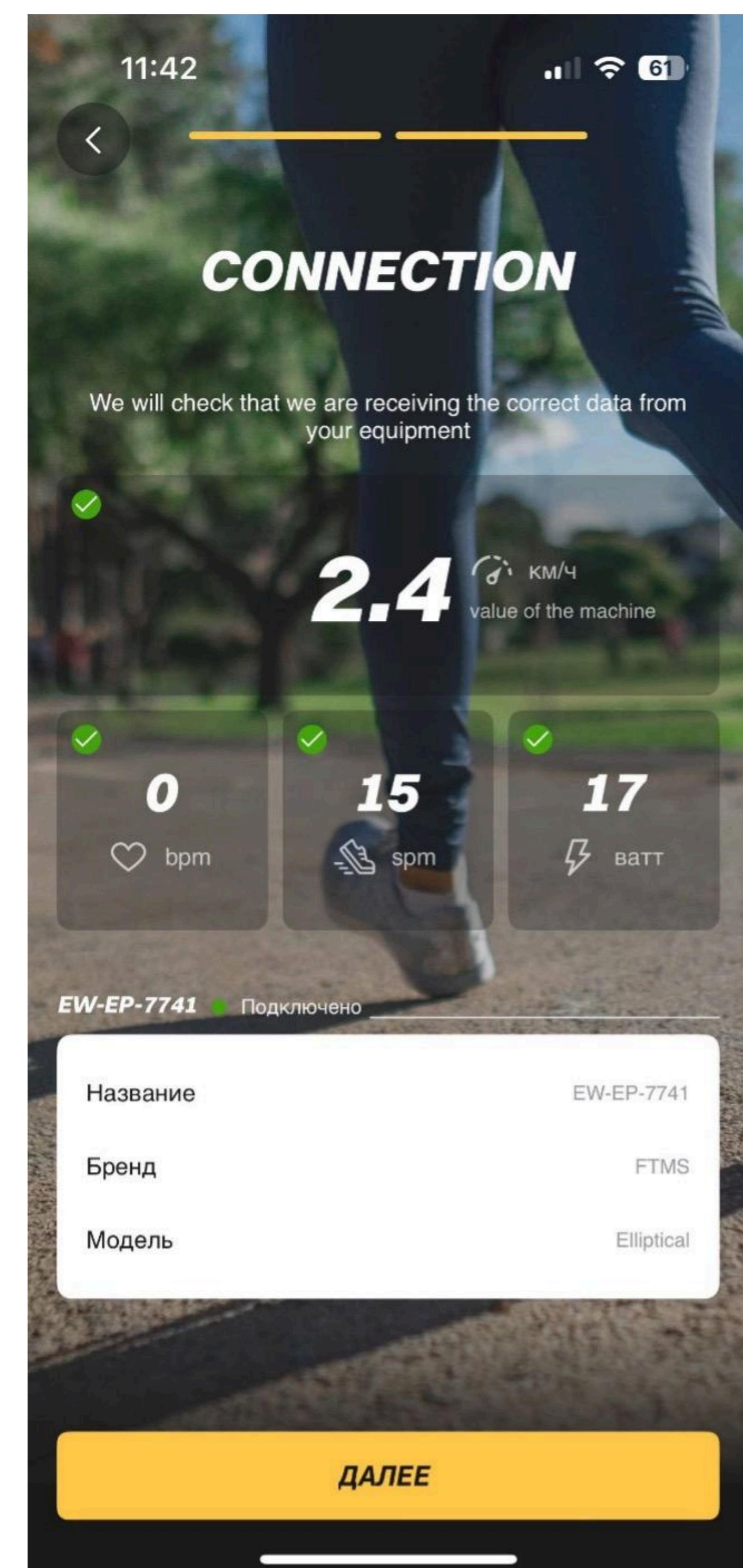
При подключении устройство издаст характерный звук.

Далее приложению необходимо собрать информацию об устройстве. Для этого включите на тренажёре режим тренировки и начните заниматься.

Успешный сбор информации отображается на экране в виде показателей с зелёным цветом.

После того как на экране появятся все нужные значения, станет активна кнопка «Далее».

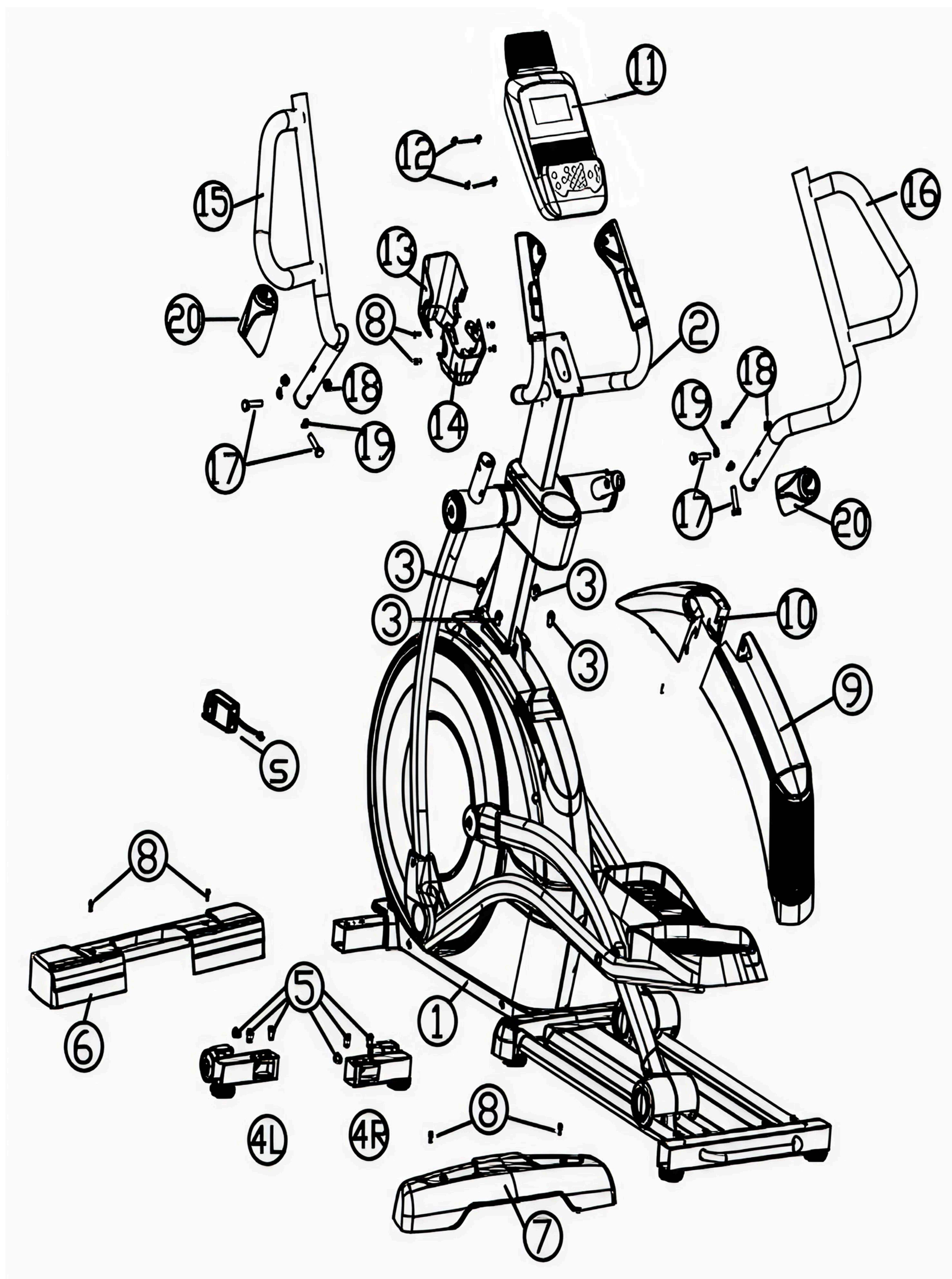
Нажмите на неё.



Ваше устройство добавлено!

# Общая схема тренажёра

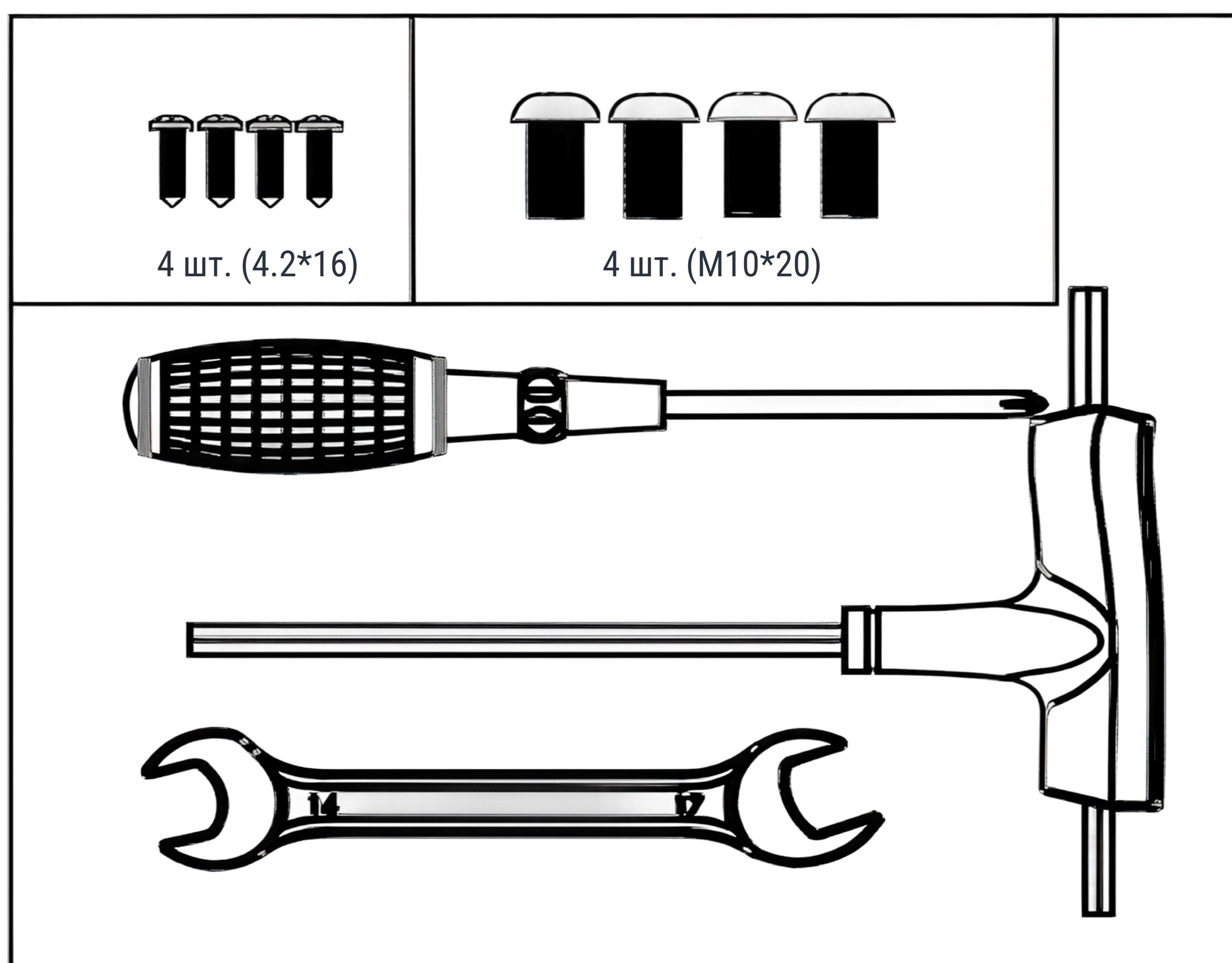
Ниже представлена схема расположения всех деталей (включая мелкие: винты, шайбы, гайки и т.д.) с указанием их названий, размеров и количества для облегчения сборки. Некоторые элементы тренажёра укомплектованы на заводе или предустановлены на устройстве.



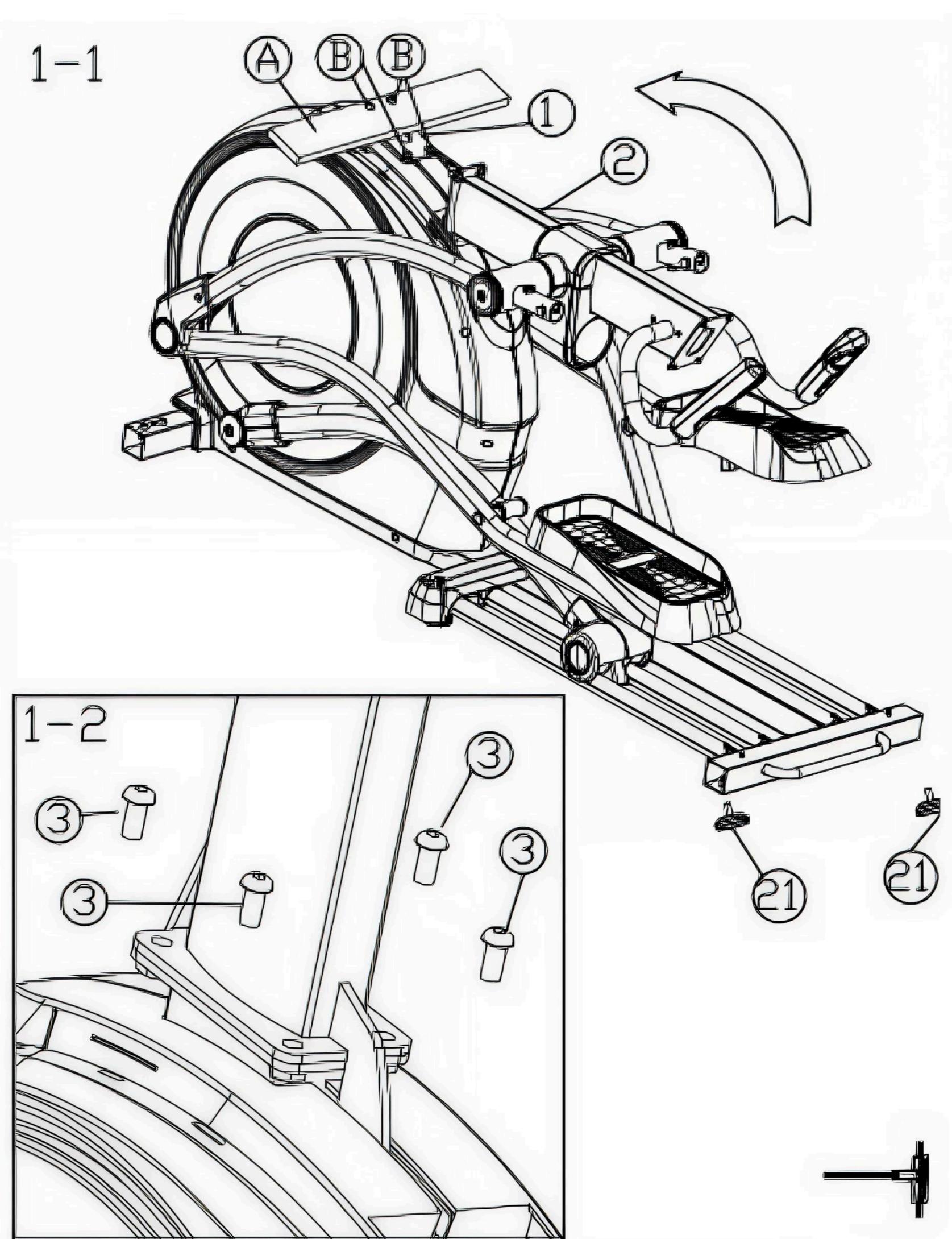
## СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
1	Рама в сборе	1	9	Декоративная крышка А	1
2	Стойка дисплея	1	10	Декоративная крышка В	1
3	Винт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником M10*20, полная резьба	4	11	Дисплей в сборе	1
4L	Левый транспортировочный ролик	1	12	Винт с плоской головкой и крестообразным шлицем M5*12	4
4R	Правый транспортировочный ролик	1	13	Задняя крышка держателя дисплея	1
5	Винт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником M10*16, полная резьба	6	14	Передняя крышка держателя дисплея	1
6	Защитная накладка передней опоры	1	15	Левый поручень в сборе	1
7	Защитная накладка задней опоры	1	16	Правый поручень в сборе	1
8	Винт самонарезающий с потайной головкой и крестообразным шлицем 4.2*16	8	17	Болт с шестигранной головкой M10*45	4
			18	Стопорная гайка M10	4
			19	Дугообразная прокладка Ф10Ф201.5	4
			20	Боковая крышка поручня	2
			S	Кабель питания	1

## КОМПЛЕКТ АКСЕССУАРОВ И КРЕПЁЖНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ДЛЯ СБОРКИ ТРЕНАЖЁРА



# Сборка тренажёра



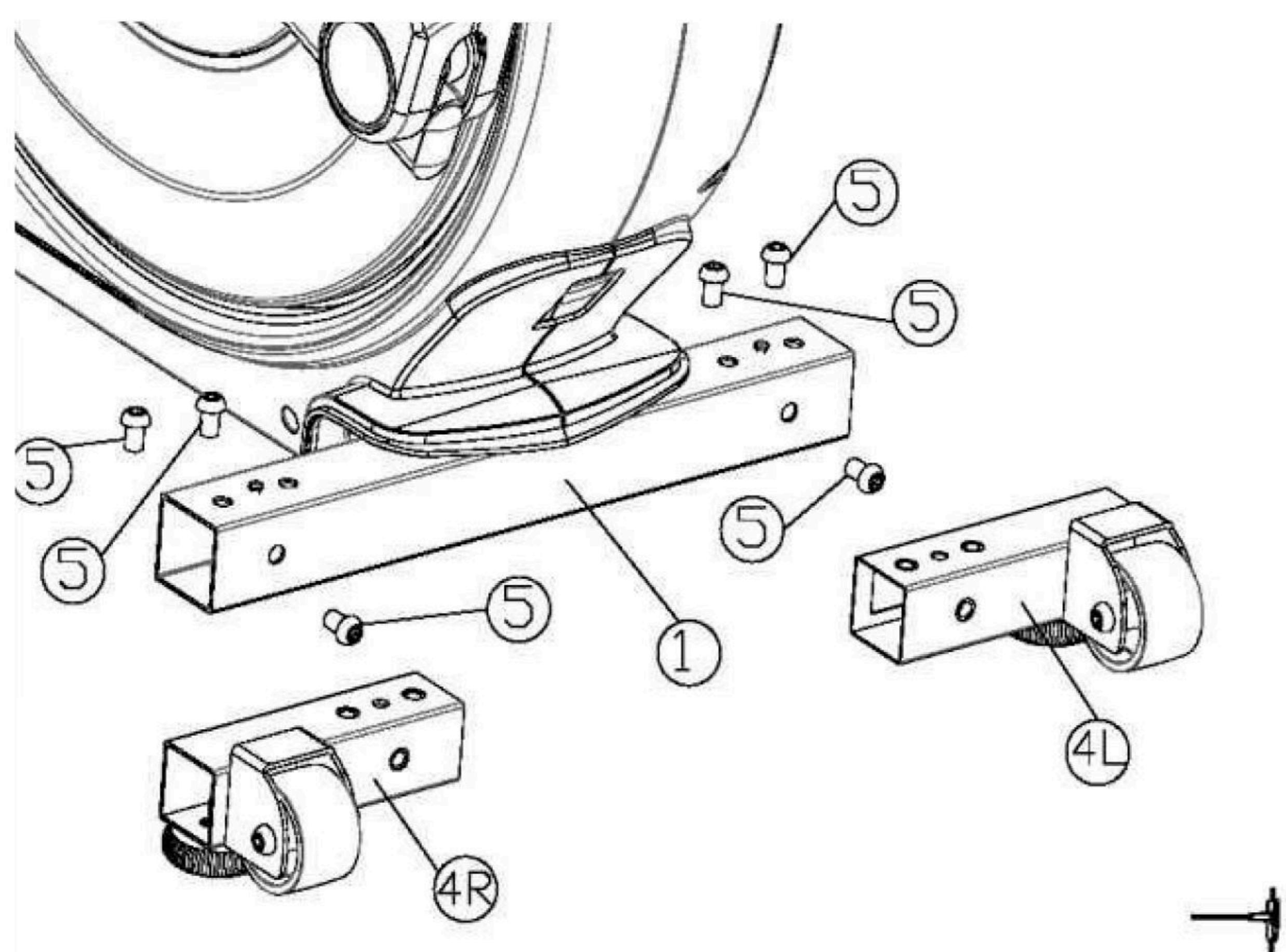
## ШАГ 1

Отверните винты (В) на основной раме. Снимите доску транспортной обшивки (А).

Поверните и сложите стойку дисплея (2), как указано на рисунке.

Совместите стальную пластину на стойке с монтажной пластиной на основной раме.

Закрепите стойку на раме с помощью 4 винтов M10\*20 (3).

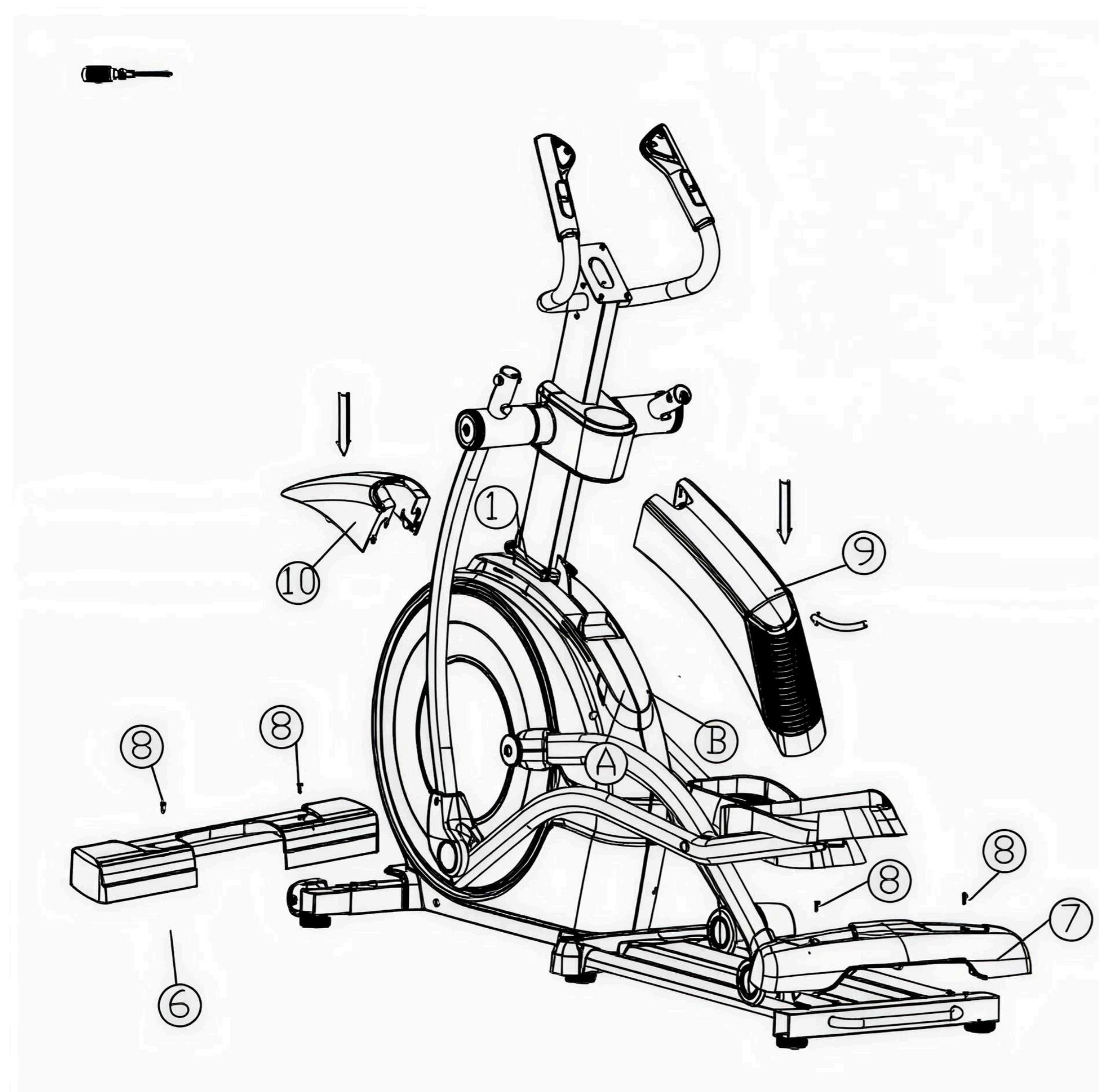


## ШАГ 2

Снимите предустановленные винты M10\*16 (5) с правого (4R) и левого (4L) транспортировочных роликов.

Установите левый транспортировочный ролик на ножку основной рамы (1). Зафиксируйте ролик на ножке с помощью винта M10\*16 (5).

Аналогично установите правую опору (4R).



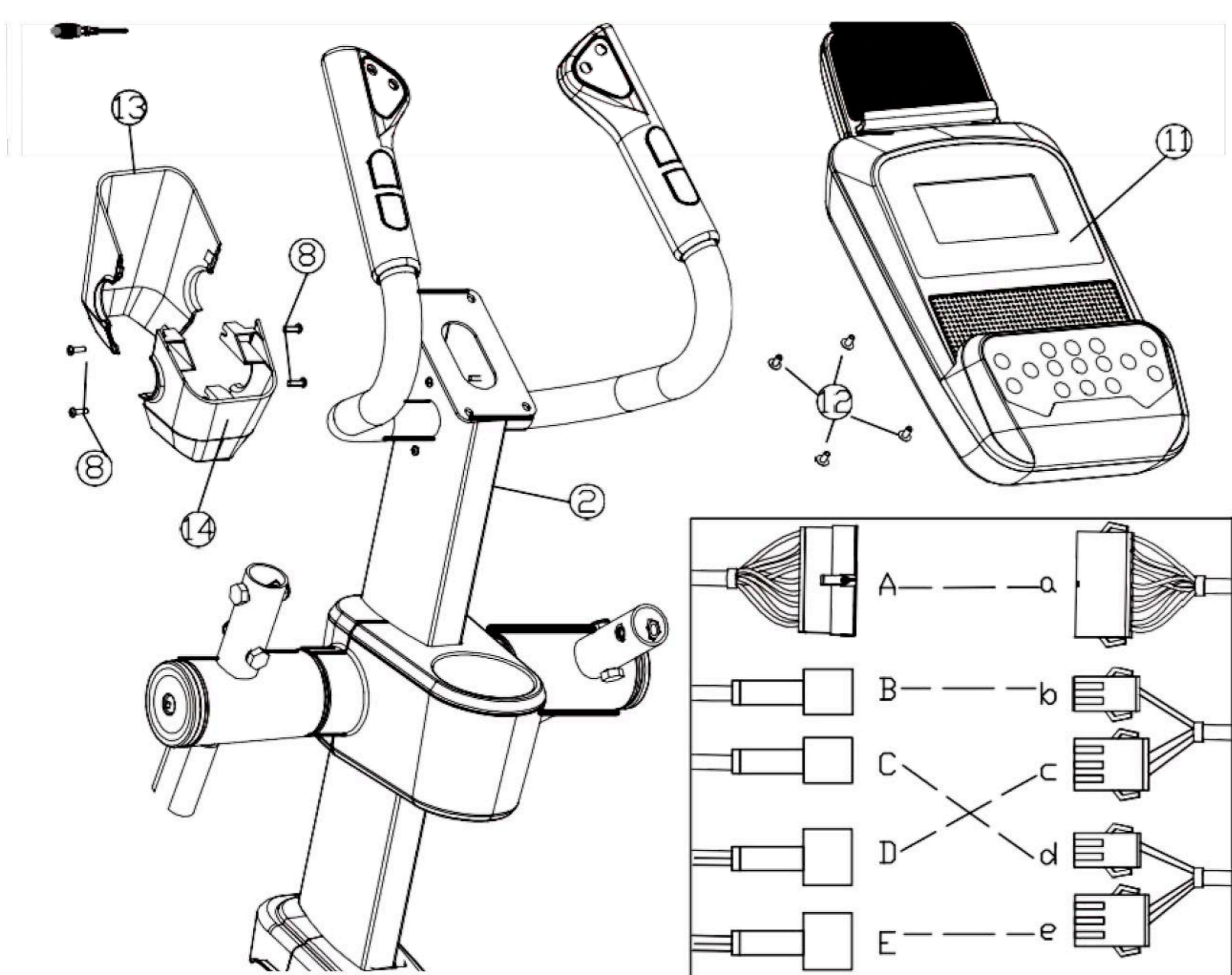
## ШАГ 3

Установите декоративные крышки А и В (9,10).

Совместите крышку А (9) с пазом в верхней части рамы (1) и сдвиньте вперёд. Затем совместите крышку В (10) с пазами на левой и правой накладках рамы и вставьте в крышку А (9), нажав вниз.

Установите переднюю (6) и заднюю (7) накладки на опоры рамы (1), зафиксируйте их винтами 4.2\*16 (8).

## ШАГ 4

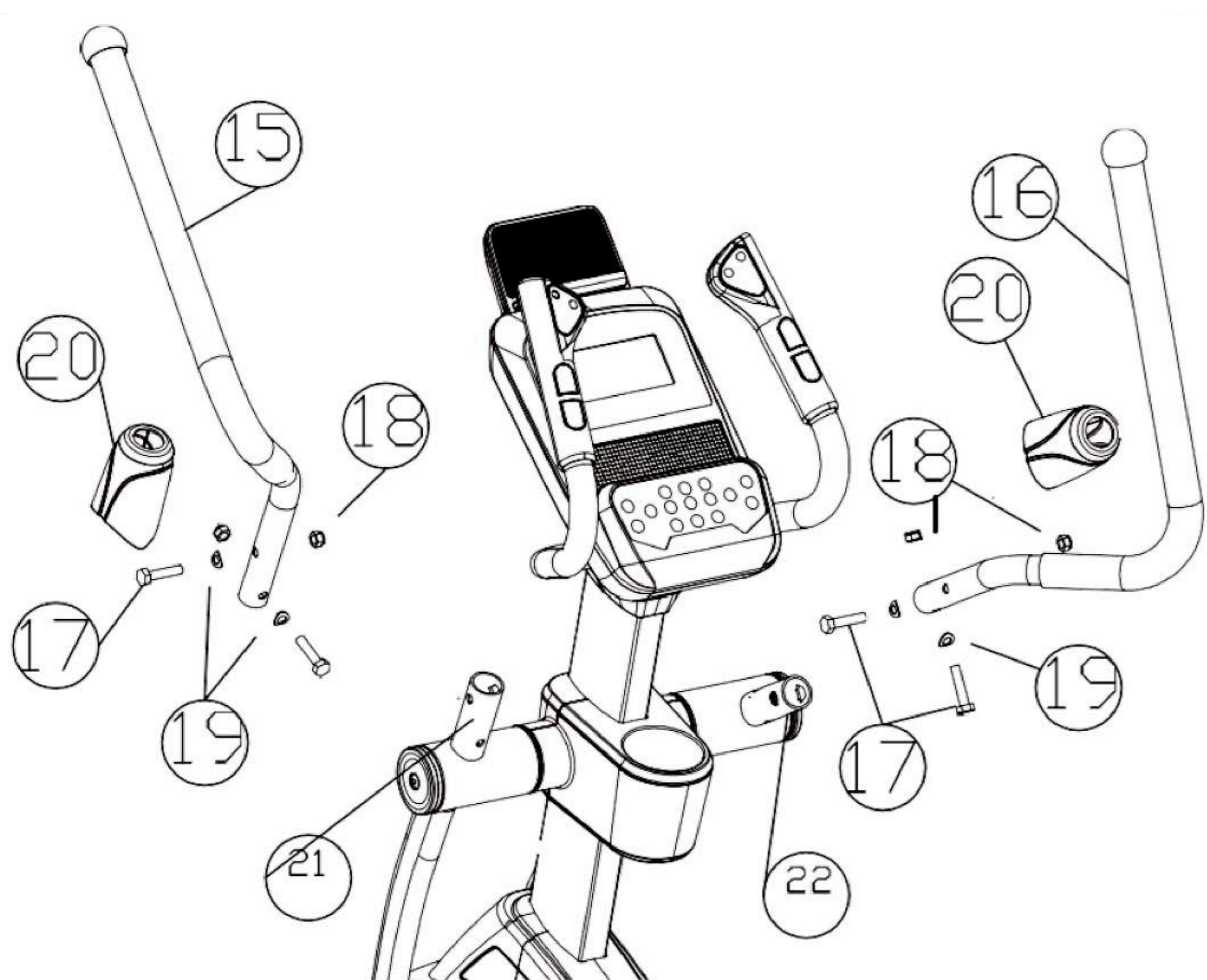


Подсоедините кабели дисплея: (A) к (a), красный (B) к красному (b), красный (C) к красному (d), белый (D) к белому (c), чёрный (E) к чёрному (e). При правильном сопоставлении клеммы соединяются легко, без приложения дополнительных усилий.

Установите дисплей (11) на стойку дисплея (2).  
Закрепите винтами (12).

Снимите предустановленные винты (8) со стойки дисплея. Переднюю (14) крышку закрепите на стойке снятыми винтами. Установите заднюю (13) крышку в пазы передней крышки.

## ШАГ 5



Снимите болт M10\*45 (17), гайку M10 (18) и дуговую шайбу (19) с левого и правого поручней (15, 16).

Наденьте накладки (20) на поручни.

Вставьте левый поручень (15) в трубу левого маятникового рычага (21). Совместите отверстия на рычаге (21) и поручне (15) и зафиксируйте соединение болтами M10\*45 (17) с шайбами (19) и гайками M10 (18).

Опустите накладку (20) на трубу маятникового рычага (21).

Аналогично установите правый поручень (16).

# Инструкция по техническому обслуживанию

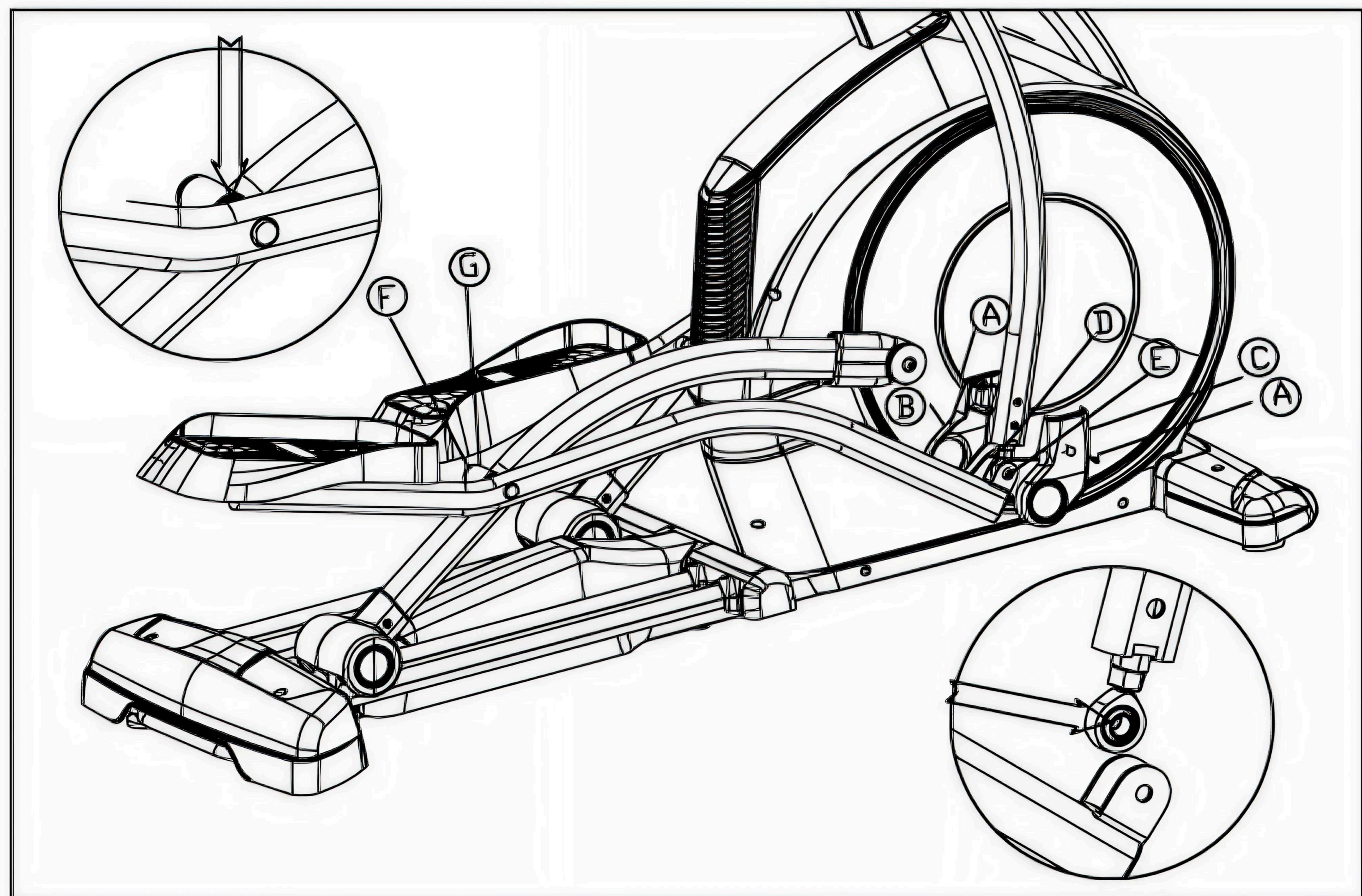
## СМАЗКА ТРЕНАЖЁРА

Смазка наносится на направляющие, соединительные валы и карданные шарниры.

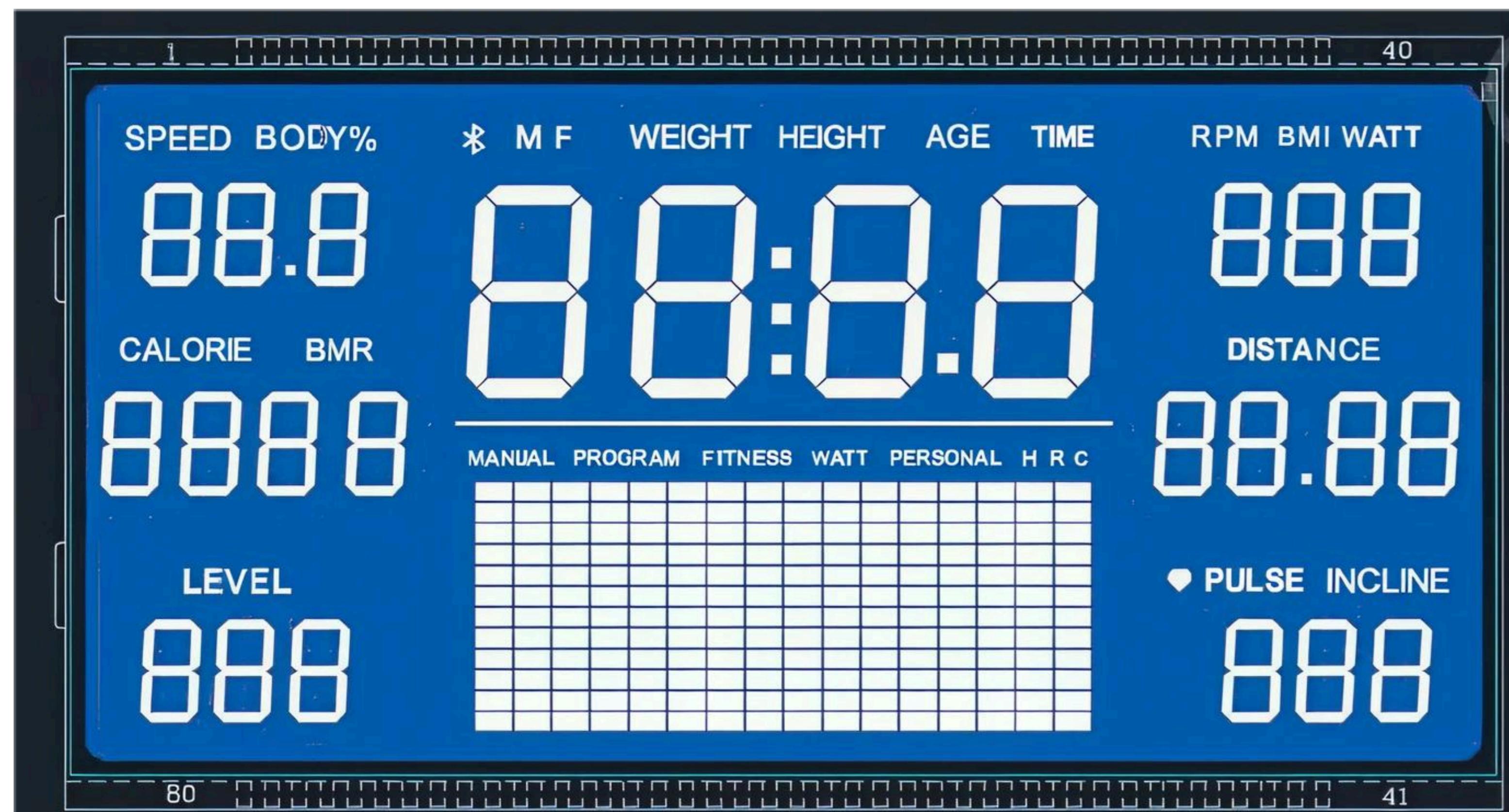
При длительном использовании и появлении шума от трения колеса о направляющую нанесите небольшое количество масла на направляющую.

При появлении шума в области кардана или соединительного вала необходимо произвести смазку указанных деталей.

1. Снимите левую и правую декоративные крышки (B, C) в нижней части основной рамы, открутив винты (A).
2. Снимите винт и гайку (D, E) с карданного шарнира.
3. Снимите винт и шайбу (F, G) с соединительного вала.
4. Вытащите узел трубы педали.
5. Нанесите небольшое количество смазки на поверхность соединительного вала и сферическую поверхность кардана.
6. После смазки зафиксируйте узел трубы педали винтом (F) и шайбой (G).
7. Защёлкните кардан в U-образной пластине и закрепите винтом (D) и гайкой (E).
8. Установите на место декоративные крышки (B, C), зафиксируйте винтами (A).  
Повторите процесс смазки для другой стороны.



# Инструкция по использованию электронного дисплея и управлению тренажёром



## КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ КНОПОК

### РУЧНОЙ

Выбор ручного режима настроек тренировки

### ВВОД

Подтверждение выбора

### ПРОГРАММА

Вход в меню выбора программы тренировки

### КЛАВИШИ БЫСТРОГО ДОСТУПА К ПРОГРАММЕ

Быстрый вход в настройки конкретной программы

### СОПРОТИВЛЕНИЕ +/−

Регулировка уровня сопротивления во время тренировки

### ВВЕРХ/ВНИЗ +/−

Регулировка значений функций (время, дистанция и т.д.)

### ПУСК

Начать тренировку

### СТОП

Остановить/приостановить тренировку, сброс параметров

### БЫСТРЫЕ КЛАВИШИ НА РУЧКАХ СТОЙКИ ДИСПЛЕЯ

Регулировка сопротивления

### ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ

Вход в настройки пользователя (всего 5 пользователей U0-U4)

### ПУЛЬС

Вход в настройки режима контроля пульса

## НАСТРОЙКА ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Нажмите кнопку Пользователь для выбора пользователя (U0-U4), подтвердите нажатием кнопки Ввод.

Последовательно установите пол, возраст, рост, вес с помощью кнопок +/- и подтвердите нажатием кнопки Ввод.

### Диапазоны параметров:

- Пол (М/Ж)
- Возраст (10-99, по умолчанию 25)
- Рост (100-200 см, по умолчанию 160)
- Вес (20-150 кг, по умолчанию 50).

## РУЧНОЙ РЕЖИМ (кнопка Ручной)

В режиме ожидания нажмите кнопку Ручной.

Установите, подтверждая свой выбор каждый раз нажатием кнопки Ввод

- Уровень нагрузки (от 1 до 32)
- Время тренировки (TIME)
- Дистанцию тренировки (DISTANCE)
- Целевое количество потраченных калорий (CALORIES)
- Целевой пульс (PULSE)
- Нажмите Пуск для начала тренировки
- Во время тренировки уровень нагрузки можно регулировать клавишами +/- на консоли или ручках стойки дисплея

## ВЫБОР ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВКИ (предустановлено 16 программ)

- В режиме ожидания нажмите кнопку Программа. Выберите программу P1-P16 клавишами +/-, подтвердите выбор нажатием кнопки Ввод.
  - Отрегулируйте общий уровень нагрузки (влияет на сложность всей программы), подтвердите выбор нажатием кнопки Ввод.
  - Установите целевые значения Времени, Дистанции, Калорий, Пульса (аналогично ручному режиму), подтвердите выбор нажатием кнопки Ввод.
- Нажмите Пуск для начала. Уровень нагрузки в пределах выбранной программы можно регулировать во время тренировки.

## ОПИСАНИЕ ПРОГРАММ

Программы имитируют различные режимы нагрузки.

График выбранной программы динамически подстраивается под установленный уровень нагрузки. Примеры графиков смотрите на рисунке ниже.



## ВЫБОР РЕЖИМА ПУЛЬС (контроль пульса)

В режиме ожидания нажмите кнопку Пульс, выберите целевой пульс, подтвердите выбор нажатием кнопки Ввод.

Система рассчитывает целевой пульс на основе данных текущего пользователя.

Выберите уровень пульса (55%, 75%, 90%, 100% от макс.), подтвердите выбор нажатием кнопки Ввод.

Установите целевые значения Времени, Дистанции, Калорий для тренировки.

Нажмите Пуск.

Тренажёр будет автоматически регулировать нагрузку, основываясь на данных о текущем пульсе с рукояток, чтобы поддерживать заданные параметры.

## ФОРМУЛА РАСЧЕТА ЦЕЛЕВОГО ПУЛЬСА (THR)

THR = (220 - Возраст) \* % (выбранный уровень пульса от максимального значения: 0.55, 0.75, 0.9, 1.0)

## КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ ОТОБРАЖАЕМЫХ ДАННЫХ

Параметр	Диапазон отображения	Настройка	Память	Сброс	Описание
TIME	0:00~99:59	0:00~99:00 ( $\pm 1$ )	Да	Да	<b>Без предварительной установки – отсчёт вперед.</b> <b>С предварительной настройкой – обратный отсчёт, по достижении 0 – остановка, мигание.</b>
SPEED	0.0~99.9 КМ/Н	Нет	Нет	Да	<b>Начинает отображаться</b> через 3 сек после начала движения. <b>Обнуляется</b> , если сигнал датчика отсутствует 4 секунды.
RPM	0~200	Нет	Нет	Да	<b>Начинает отображаться</b> через 3 сек после начала движения. <b>Обнуляется</b> , если сигнал датчика отсутствует 4 секунды.
WATT	0~999	Нет	Нет	Да	<b>Начинает отображаться</b> через 3 сек после начала движения. <b>Обнуляется</b> , если сигнал датчика отсутствует 4 секунды.
DISTANCE	0.00~99.99 КМ	0.00~99.50 ( $\pm 0.5$ )	Да	Да	<b>Без предварительной установки – отсчёт вперед.</b> <b>С предварительной настройкой – обратный отсчёт, по достижении 0 – остановка, мигание.</b>
CALORIES	0~999 CAL	0~999 ( $\pm 10$ )	Да	Да	<b>Без предварительной установки – отсчёт вперед.</b> <b>С предварительной настройкой – обратный отсчёт, по достижении 0 – остановка, мигание.</b>
AGE	10~99	$\pm 1$	Да	Нет	<b>Значение по умолчанию:</b> 25. Используется для расчёта нагрузки.
HEIGHT	100~200 (СМ)	$\pm 1$	Да	Нет	<b>Значение по умолчанию:</b> 160 см. Используется для расчёта нагрузки.
WEIGHT	20~150 (KG)	$\pm 1$	Нет	Да	<b>Значение по умолчанию:</b> 50 кг. Используется для расчёта нагрузки.
PULSE	P:50~200	50~200	Да	Да	Иконка пульса мигает при наличии сигнала.
MANUAL	1~32	1~32 ( $\pm 1$ )	Да	Нет	Уровень нагрузки. <b>Отображается на экране дисплея.</b>

LIFTING	1~21	1~21(±1)	Да	Да	Уровень наклона
---------	------	----------	----	----	-----------------

## КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ ФУНКЦИЙ

### ВОЗМОЖНОСТЬ ПРЕДУСТАНОВКИ ПЕРСОНАЛЬНЫХ ДАННЫХ

(пол/возраст/рост/вес) для 5 пользователей (U0-U4). Эти данные используются для расчетов нагрузки и целевого пульса.

## РЕЖИМЫ

### РУЧНОЙ (MANUAL)

Позволяет напрямую устанавливать сопротивление, время, дистанцию, калории, пульс.

### ПРОГРАММНЫЙ (PROGRAM)

16 программ с разными графиками сопротивления, имитирующими различные условия нагрузки.

### КОНТРОЛЬ ПО ПУЛЬСУ (H.R.C)

Нагрузка во время тренировки регулируется автоматически для поддержания пульса в одной из четырех зон:

- 55% – программа для сжигания жира (диета)
- 75% – программа для укрепления здоровья
- 90% – программа для повышения тренированности
- 100% – целевое значение пульса (самостоятельная установка)

### ФУНКЦИЯ ОБРАТНОГО ОТСЧЁТА

Позволяет установить целевые значения Времени, Дистанции, Калорий, Пульса и запустить обратный отсчёт параметров. При достижении нулевого значения параметра раздается звуковой сигнал, тренажёр останавливается. Без установки значений счёт идет вперед.

### ФУНКЦИЯ ЭНЕРГОСБЕРЕЖЕНИЯ

В рабочем состоянии при отсутствии сигнала от датчика скорости в течение 4 минут устройство отключается автоматически.

При отсутствии действий в выключенном состоянии в течение 4 минут устройство переходит в спящий режим с минимальным энергопотреблением. Нажатие любой кнопки на устройстве выводит тренажёр из спящего режима.

## ВОЗМОЖНЫЕ НЕИСПРАВНОСТИ И МЕТОДЫ ИХ УСТРАНЕНИЯ

Проблема	Возможная причина	Устранение
Нет показаний на дисплее	Нет питания устройства	Подключите кабель питания, проверьте розетку
	Выключатель питания не включен	Включите выключатель питания
	Привод неисправен	Нажмите "RESET" на предохранителе или замените привод
	Обрыв сигнального кабеля	Замените или переподключите сигнальный кабель
	Неисправность дисплея	Замените дисплей
	Не горит подсветка	Проверьте/замените подсветку
Плохое отображение	Плохая пайка драйвера дисплея	Проверьте/перепаяйте контакты
	Сдвинута токопроводящая полоса	Переустановите LED
	Неисправен драйвер дисплея	Замените драйвер дисплея
Не регулируется уровень нагрузки	Плохой контакт кабеля мотора	Проверьте/переподключите кабель мотора
	Неисправность мотора	Замените мотор
	Неисправность дисплея	Замените дисплей
Нет RPM	Дисплей не запущен	Нажмите кнопку Пуск
	Неисправность датчика	Проверьте кабель датчика или замените датчик
Нет отображаются показатели пульса	Влажные руки или плохой контакт	Вытрите руки и плотно возьмитесь за датчики
	Обрыв внутреннего кабеля	Проверьте целостность кабеля
	Неисправность дисплея	Замените дисплей

## КОДЫ И ОПИСАНИЕ ОШИБОК

Сообщение/ Код	Описание ошибки	Метод обработки
E5	Ошибка регулировки подъёма	Проверьте подключение кабеля лифта (VR)
		Перезагрузите
		Проверьте, не перегрелся ли мотор подъёма
		Дайте тренажёру остыть 5 минут

Ошибка коррекции	Ошибка подъёма	Проверьте подключение кабеля дисплея
		Проверьте контакты
		Проверьте работоспособность дисплея
		Отключите питание на 2 минуты
Ошибка связи	Сбой связи дисплея с платформой	Проверьте подключение кабеля дисплея
		Проверьте контакты
		Проверьте работоспособность дисплея
		Отключите питание на 2 минуты
E81	Ошибка регулировки	Перезагрузите дисплей
		Проверьте, не заклинило ли тросовое устройство
		Замените тросовое устройство
E82	Ошибка коррекции троса	Перезагрузите дисплей
		Проверьте, не заклинило ли тросовое устройство
		Замените тросовое устройство
E83	Ошибка возврата к нулю	Перезагрузите дисплей
		Проверьте, не заклинило ли тросовое устройство.
		Замените тросовое устройство

# Рекомендации по тренировкам

## ДЫХАНИЕ

Во время тренировок не задерживайте дыхание. Вдыхайте носом, а выдыхайте ртом. Если ваше дыхание стало слишком быстрым или появились признаки дискомфорта при дыхании, остановите тренировку.

## ЧАСТОТА

После тренировки определенных мышц им требуется 48 часов отдыха. Определенную группу мышц можно тренировать не чаще, чем раз в два дня. Поэтому чередуйте активные тренировки со спокойными занятиями (незначительные нагрузки)

## НАГРУЗКА

Определите подходящий объём тренировок исходя из собственной физической подготовки. При длительном периоде отсутствия физических нагрузок начинайте занятия постепенно, а затем выполняйте упражнения по принципу прогрессирующей избыточной нагрузки. На ранних этапах болезненность мышц является нормальным явлением и уходит по мере продолжения тренировок. Перед окончанием тренировки заранее снизьте скорость. Никогда не заканчивайте тренировку резко.

## ДИЕТА

Чтобы защитить пищеварительную систему, упражнения следует выполнять минимум через час после еды. Принимать пищу следует не позднее чем через полчаса после тренировки. При занятиях спортом не забывайте пить воду, но избегайте обильного питья, чтобы не увеличивать нагрузку на сердце и почки.

## ЧАСТОТА ТРЕНИРОВОК

Чтобы улучшить физическую форму и укрепить своё состояние в долгосрочной перспективе, рекомендуется тренироваться не менее трех раз в неделю. Это средняя частота тренировок для взрослого человека, позволяющая добиться долгосрочного успеха в поддержании формы или высокого уровня сжигания жира. По мере повышения уровня физической подготовки можно тренироваться и ежедневно. При этом особенно важно тренироваться через одинаковые промежутки времени.

## ИНТЕНСИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОК

Тщательно выстраивайте свой план тренировок. Интенсивность занятий следует повышать постепенно, чтобы избежать перенапряжения мышц и опорно-двигательного аппарата.

## ДОСТИЖЕНИЕ ВАШИХ ЦЕЛЕЙ

Важным шагом в разработке долгосрочной фитнес-программы является определение ваших целей. Какова основная цель тренировок - сбросить вес? Улучшить форму мышц? Снять стресс? Подготовиться к соревнованиям? Только зная свои цели, вы сможете разработать наиболее эффективную программу тренировок. Ниже приведены некоторые распространенные цели тренировок и виды активности, которые помогут вам в их достижении:

**Потеря веса:** тренировки меньшей интенсивности и большей продолжительности.

**Улучшение формы и тонуса мышц:** интервальные тренировки с чередованием высокой и низкой интенсивности.

**Повышение энергичности:** более частые ежедневные тренировки.

**Улучшение результатов в спорте:** высокоинтенсивные тренировки.

**Улучшение выносливости сердечно-сосудистой системы:** тренировки умеренной интенсивности и большей продолжительности.

По возможности постарайтесь сформулировать свои личные цели в чётких, измеримых категориях, а затем изложите их в письменном виде. Чем более конкретными будут ваши цели, тем легче будет отслеживать их достижение.

## ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ТРЕНИРОВОК

Чтобы предотвратить травмы, каждая тренировка в идеале должна состоять из фазы разминки, фазы тренировки и фазы заминки.

## РАЗОГРЕВ

Первые 2-5 минут тренировки должны быть отведены на разогрев. Разогрев поможет размять мышцы и подготовить их к более интенсивной нагрузке. Убедитесь, что вы всегда начинаете заниматься на тренажёре в медленном темпе. Задача этапа разогрева - постепенно привести частоту сердечных сокращений в целевую зону.

## ТРЕНИРОВКА

15-40 минут тренировок в интенсивном или умеренном режиме.

## ЗАМИНКА

Никогда не прекращайте тренировку внезапно! Проведение заминки в течение 3-5 минут позволит вашему сердцу перестроиться на снижение нагрузки. Во время заминки продолжайте тренировку, но в очень медленном темпе, чтобы снизить частоту сердечных сокращений. После заминки повторно выполните вышеперечисленные упражнения на растяжку, чтобы расслабить мышцы и избежать накопления молочной кислоты и появления мышечных болей после тренировки.

Немедленно прекратите тренировку, если почувствуете недомогание или признаки перенапряжения.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПЕРЕМЕЩЕНИЮ И ХРАНЕНИЮ ТРЕНАЖЁРА

Убедитесь, что шнур питания изделия отсоединен от розетки.

Для перемещения тренажёра приподнимите его заднюю часть так, чтобы колёса для перемещения касались поверхности пола. Перекатите устройство в нужное место.

Поскольку тренажёр имеет большой вес, перемещайте его с помощником (помощниками).

Тренажёр должен храниться в сухом помещении, при положительных температурах.

## УТИЛИЗАЦИЯ ИЗДЕЛИЯ

Утилизация изделия проводится согласно Требованию при обращении с группой однородных отходов "Оборудование компьютерное, электронное, электрическое, оптическое, утратившее потребительские свойства"

**Тренируйтесь  
вместе с *UNIX***

