

**UNIX** **FIT**



# БЕГОВАЯ ДОРОЖКА UNIX FIT MX-970 V2

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

# UNIX

## Экосистема Unix

### Гармоничное развитие и оздоровление

Забота о своём здоровье и долголетию, 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.

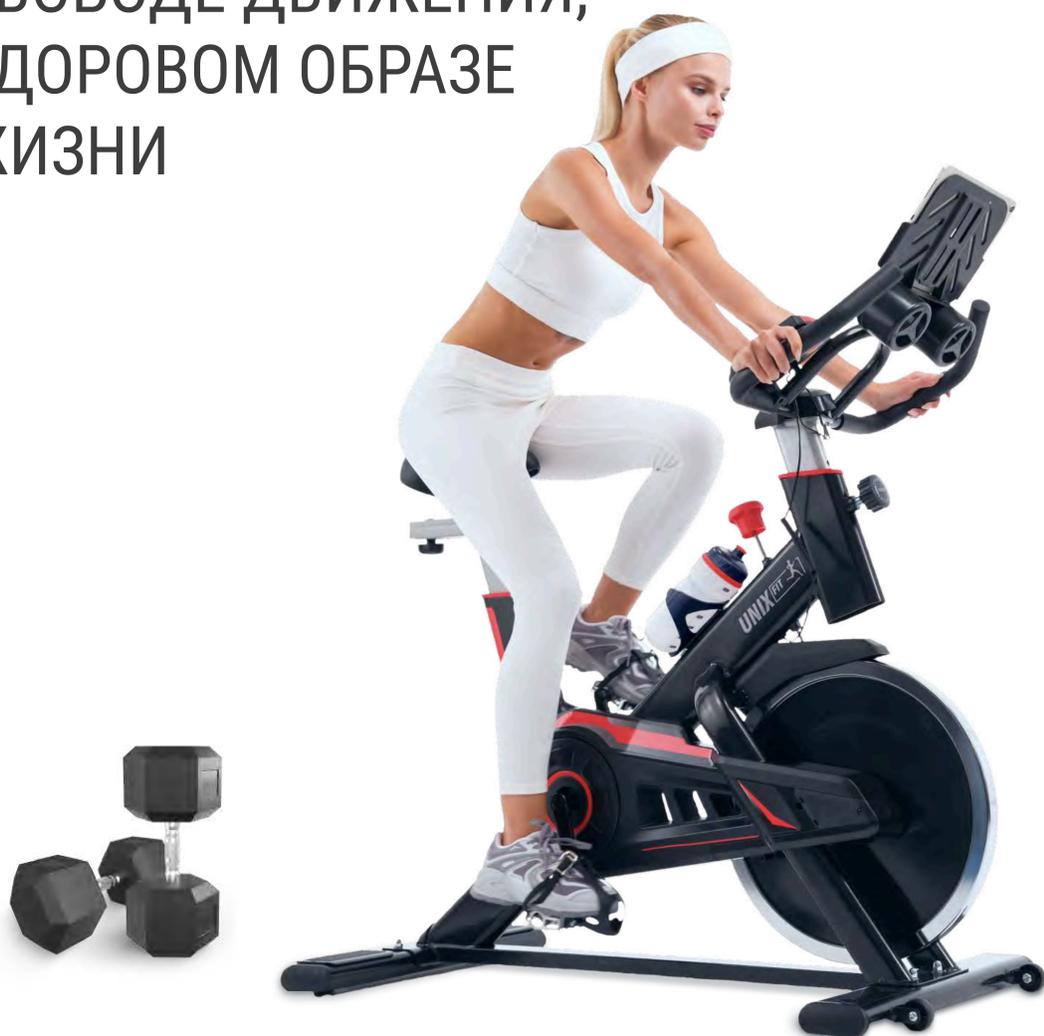
### Качество, современные разработки, инновационные технологии

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.

# UNIX

## 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.



**UNIXFIT.RU**



Перед сборкой и началом эксплуатации устройства внимательно прочитайте 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!

Перед использованием прочтите данное Руководство.

- Перед тренировкой наденьте подходящую одежду и обувь. Запрещается заниматься на беговой дорожке босиком.
- Перед каждой тренировкой закрепляйте ключ безопасности на одежде, так устройство прекратит работу в случае вашего падения.
- Во избежание падения с ленты и получения травмы не прыгайте на тренажёре во время бега или ходьбы.
- Не подпускайте детей к тренажёру во время использования. Не позволяйте детям залезать на тренажёр и играть на нём даже, когда он не работает.
- Длительная непрерывная работа и перегрузка устройства могут привести к повреждению двигателя, контроллера и ускоренному износу подшипников и беговой ленты. Контролируйте время работы беговой дорожки.
- 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 беговой дорожки или элементов электропитания 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 постепенно увеличивать интенсивность занятий на беговой дорожке.
- Не рекомендуется проводить тренировку на беговой дорожке сразу после еды или при возникновении чувства усталости до занятий.
- Не допускается использование устройства двумя и более человек одновременно.
- Во избежание травм запрещается подходить близко к тренажёру в тот момент, когда на нём уже 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 повреждении тренажёра не пытайтесь ремонтировать оборудование самостоятельно.
- При обнаружении дефектных деталей незамедлительно организуйте их замену. Не используйте тренажёр до тех пор, пока неисправность не будет устранена.

## ХРАНЕНИЕ И РАЗМЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЁРА

- Устройство предназначено для домашнего использования, его не следует устанавливать в общественных местах или использовать в коммерческих целях.
- Беговая дорожка предназначена для использования и хранения в помещении. Не рекомендуется установка тренажёра на улице, во влажных и холодных помещениях, включая ванные комнаты или необорудованные подвальные пространства.
- Не рекомендуется устанавливать беговую дорожку под прямыми солнечными лучами и вблизи отопительных приборов. Перегревание тренажёра может привести к перегрузке и выходу оборудования из строя.
- Избегайте попадания воды и других жидкостей внутрь корпуса устройства. Это может вызвать повреждение беговой дорожки и выходу её из строя.
- Выключайте питание устройства, когда оно не используется.
- Не забывайте регулярно осматривать тренажёр на предмет повреждений и вовремя обслуживать устройство.
- Храните силиконовое масло для смазывания ленты в недоступном для детей месте.

## ЭЛЕКТРОБЕЗОПАСНОСТЬ

- Устройство оснащено штепсельной вилкой с заземляющим проводником. Перед использованием тренажёра полностью и плотно вставляйте вилку в розетку электросети.
- Убедитесь в совместимости вилки и розетки вашей электросети. Запрещается использование переходников или дополнительных адаптеров для подключения устройства.
- Избегайте совместного подключения тренажёра к сети с другим электрооборудованием. Рекомендуется вывести для беговой дорожки отдельную розетку.
- Устройство должно быть заземлено. Заземление снижает риск поражения электрическим током в случае повреждения оборудования.
- Если заземление произведено неправильно, это может привести к поражению электрическим током. При наличии у вас сомнений относительно состояния электрооборудования вашего тренажёра, обратитесь к специалисту-электрику.
- Не используйте устройство, если кабель питания, вилка или розетка повреждены. Работа устройства в таком случае может привести к электротравме, поражению электрическим током, перегрузке и возгоранию тренажёра.
- Не повреждайте или не сгибайте кабель питания, не пережимайте провод и не размещайте на нём тяжелые предметы.
- Не подключайте тренажёр к розеткам, расположенным в непосредственной близости от металлических поверхностей, скоплений мусора или источника воды. Не прикасайтесь к проводу, вилке или розетке влажными руками!

- В случае обнаружения повреждений кабеля питания, обратитесь в сервисный центр. Не занимайтесь устранением поломки самостоятельно.
- Во избежание накопления статического электричества не допускайте попадания пыли и влаги внутрь корпуса устройства.
- После завершения тренировки отключайте устройство от сети.

## **ЗАЩИТА ОТ СКАЧКОВ НАПРЯЖЕНИЯ**

- Несмотря на то, что данная беговая дорожка оснащена встроенной защитой от перенапряжения, мы рекомендуем использовать внешнее устройство защиты от перенапряжения (сетевой фильтр).

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ НА ТРЕНАЖЁРЕ**

- Перед началом занятий ознакомьтесь с правилами использования оборудования и техникой безопасности при проведении тренировок.
- Избегайте чрезмерно свободной одежды, которая может попасть в подвижные элементы тренажёра.
- Все украшения перед тренировкой необходимо снять.
- Соберите волосы, чтобы они не мешали вам во время занятий.
- Перед началом тренировок обязательно проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно в том случае, если вы не занимались спортом более одного года.

## **ВНИМАНИЕ!**

Перед началом тренировок мы рекомендуем пройти медицинское обследование и получить консультацию врача по режимам и интенсивности занятий.

Это особенно важно при:

- наличии у вас предрасположенности к повышенному давлению, заболеваниям лёгких и сердечно-сосудистой системы
- возрасте старше 45 лет
- повышенном уровне холестерина
- ожирении
- отсутствии регулярных тренировок и занятий спортом более одного года

# Общие положения и описание



Беговая дорожка UNIX Fit MX-970 V2 предназначена для бега, ходьбы и кардиотренировок. Использование дорожки для домашних тренировок улучшает физическое состояние, укрепляет мышечный тонус, помогает достичь стройности и высокой тренированности.

Занятия на беговой дорожке помогают заботиться о своём здоровье, планомерно двигаться к стройности, улучшить общее состояние, укрепить сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Дорожка имеет 24 предустановленные автоматические программы для тренировок и программу определения ИМТ (индекс массы тела). Пользователь может создать и сохранить в памяти дополнительно ещё 3 индивидуальные программы. Программы позволяют проводить тренировки в разных режимах – от щадящего до интенсивного спортивного.

Рама и полотно дорожки имеют возможность регулировки угла наклона (22 уровня), что позволяет имитировать различные участки рельефа во время бега и оптимально дозировать нагрузку. Пользователь устанавливает угол наклона полотна с помощью кнопок на консоли устройства.

Электрическая беговая дорожка подойдёт для занятий как начинающим спортсменам, так и людям, придерживающимся здорового образа жизни.

Полотно дорожки обеспечивает передвижение со скоростью от 1 до 22 км/ч. Встроенные вентиляторы охлаждения двигателя предупреждают перегрузки и позволяют проводить длительные тренировки. Дорожка оснащена системой снижения шума двигателя, что делает её максимально удобной для домашнего использования.

Тренажёр оснащён мини-компьютером, который отслеживает основные параметры тренировки: время, скорость движения, расстояние, пульс и количество потраченных калорий. С помощью компьютера можно установить обратный отсчёт указанных выше показателей. Частота пульса контролируется с помощью пульсометра, встроенного в поручни устройства. В комплект поставки входит кардиопояс, предназначенный для постоянного контроля пульса во время занятий на тренажёре.

Дорожка синхронизируется с приложением FitShow, позволяющим управлять процессом тренировок.

Дополнительное удобство во время тренировок обеспечивают боковые поручни и подставка для бутылки.

Для уверенного атравматичного использования тренажёра дорожка оснащается ключом безопасности, который автоматически выключает беговую дорожку при изменении положения пользователя дальше установленных пределов (спрыгивание, падение и т.д.).

Конструкция дорожки позволяет компактно складывать устройство и удобно хранить его в домашних условиях в вертикальном положении.

Тренажёр рекомендуется использовать в домашних условиях или небольших залах с минимальной загрузкой (гостиницы, хостелы, бани, бассейны и т.д.)

## Технические характеристики:

Размеры: 185 × 88 × 144 см    Вес нетто: 93 кг

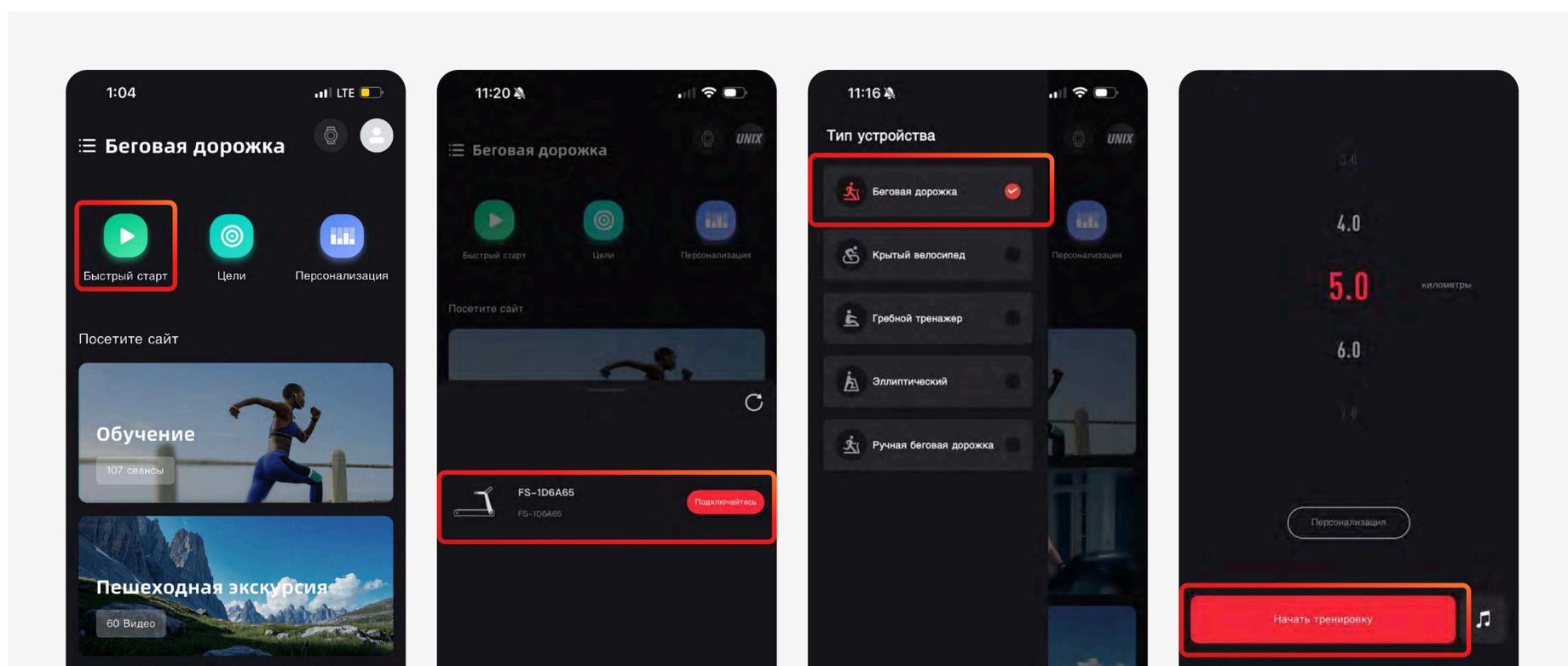
# Как подключить FitShow и начать эффективные тренировки

Скачайте приложение FitShow из App Store или Google Play.



- 1 Откройте приложение и нажмите «Быстрый старт».
- 2 Выберите тренажёр, который хотите подключить\*.
- 3 Выберите тип тренировки (беговая дорожка, крытый велосипед, гребной тренажёр и т.д).
- 4 Установите цели: расстояние, время, калории или пульс. И настройте уровни сложности (если это предусмотрено тренажёром).
- 5 Начните тренировку.

\*Для подключения гребных тренажёров необходимо сначала начать тренировку, гребной тренажёр придёт в действие и появится в предложенном списке для соединения по Bluetooth.

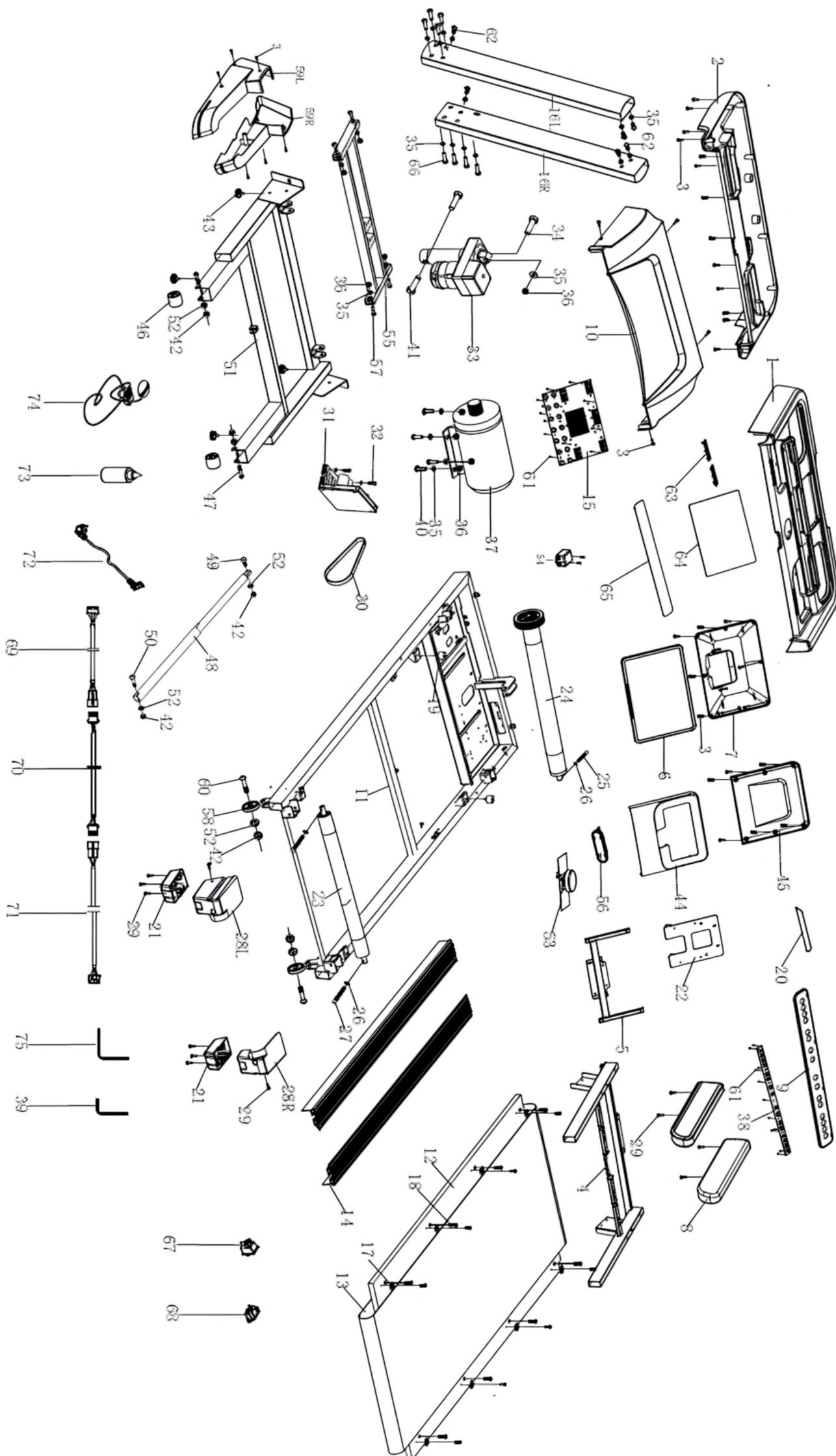


## Возникли вопросы?

Напишите в службу поддержки FitShow или обратитесь к инструкции вашего тренажёра.

# Комплектация и схема устройства

## БЕГОВАЯ ДОРОЖКА UNIX FIT МХ-970 V2



## СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Описание	Кол-во
1	Верхняя крышка консоли	1
2	Нижняя крышка консоли	1
3	Винт М4.2x16	37
4	Рамка рукоятки	1
5	Опорная рамка дисплея	1
6	Крышка дисплея	1
7	Нижняя крышка дисплея	1
8	Рукоятка из PU	1
9	Верхняя крышка кнопки	1
10	Крышка мотора	1
11	Рама деки	1
12	Беговая дека	1
13	Беговое полотно	1
14	Боковое ограждение	2
15	Плата консоли	1
16	Стойка	2
17	Крепеж бокового ограждения	16
18	Болт М6x25	8
19	Прокладки	8
20	Держатель подушки	1
21	Крышка	2
22	Рама	1
23	Задний ролик	1
24	Передний ролик	1
25	Болт М6x50	1
26	Шайба	3
27	Болт М6x70	2
28	Торцевая заглушка (Л/П)	2
29	Винт М4.2x13	8
30	Ремень мотора	1
31	Контроллер	1
32	Винт М4x15	4
33	Наклонный мотор	1
34	Болт М10x45	1
35	Плоская шайба	19
36	Гайка М10	9
37	Мотор	1
38	Плата кнопок	1
39	Шестигранный ключ	1

№	Описание	Кол-во
40	Болт М10 х 35	4
41	Болт М10 х 30	2
42	Гайка М8	6
43	Ножка	4
44	Верхняя пластиковая крышка	1
45	Нижняя пластиковая крышка	1
46	Колесо	2
47	Болт М8x60	2
48	Цилиндр	1
49	Болт М8x30	1
50	Болт М8x35	1
51	Основная рама	1
52	Плоская шайба ф8.5	6
53	Поворотный переключатель	1
54	Фильтр	1
55	Наклонная рама	1
56	Крепление предохранительной защелки	1
57	Болт М10 х 45	4
58	Заднее колесо	2
59	Боковая крышка	2
60	Болт М8x45	2
61	Винт М3x7	8
62	Болт М10 х20	8
63	Ручка плюс	4
64	Акриловая наклейка	1
65	Наклейка кнопки	1
66	Болт М10x60	8
67	Выключатель	1
68	Розетка	1
69	Верхний кабель	1
70	Средний кабель	1
71	Нижний кабель	1
72	Кабель питания	1
73	Силиконовое масло	1
74	Предохранительный ключ	1
75	Шестигранный ключ	1

## АКСЕССУАРЫ И КРЕПЁЖНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

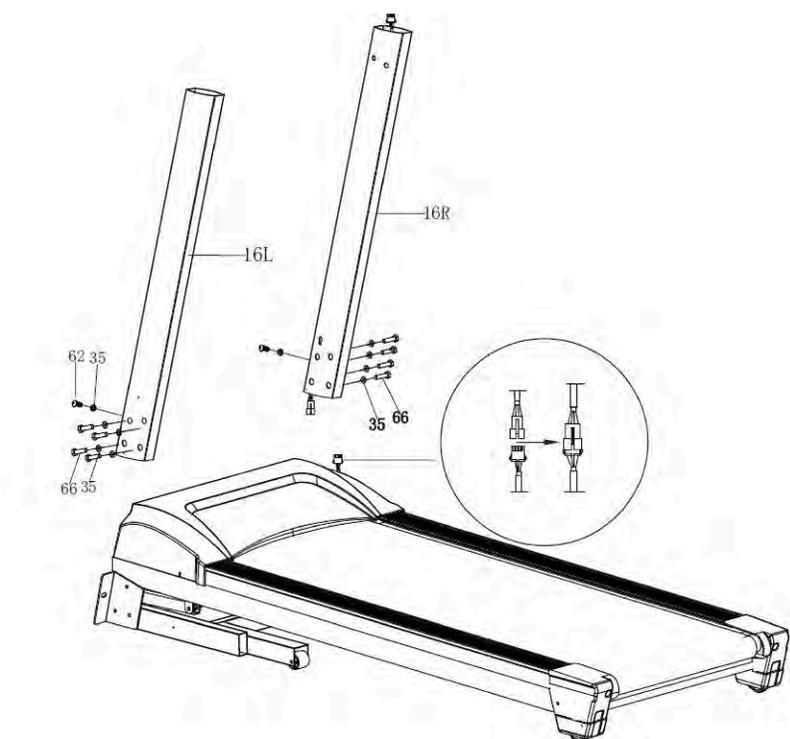
<p><b>66. Болт M10×60</b></p>  <p>8 ШТ</p>	<p><b>62. Болт M10×20</b></p>  <p>8 ШТ</p>	<p><b>52. Плоская шайба φ10.5</b></p>  <p>16 ШТ</p>	<p><b>3. Винт M4.2×16</b></p>  <p>6 ШТ</p>
<p><b>Силиконовая смазка</b></p> 	<p><b>Ключ безопасности</b></p> 	<p><b>Шестигранник (S5)</b></p> 	<p><b>Шестигранник (S6)</b></p> 

Перед сборкой проверьте наличие всех деталей.

### СБОРКА ТРЕНАЖЁРА. ШАГ 1.

Подключите кабели между основной рамой и правой стойкой (16R).

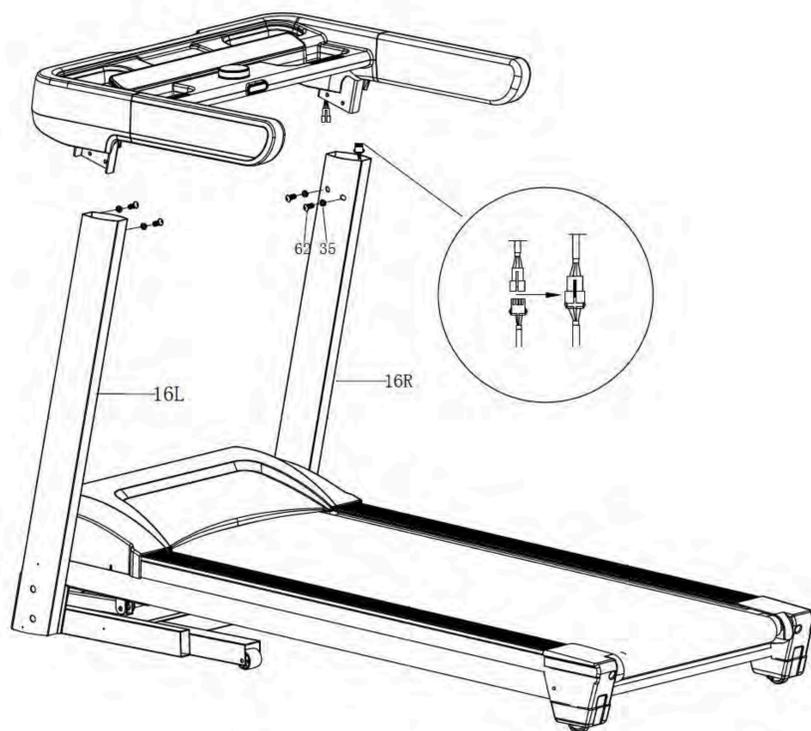
Закрепите стойки болтами M10×60 (66) и M10×20 (62) с шайбами (35).



### СБОРКА ТРЕНАЖЁРА. ШАГ 2.

Подключите кабели между консолью и правой стойкой (16R).

Закрепите консоль болтами M10×20 (62) и шайбами (35).

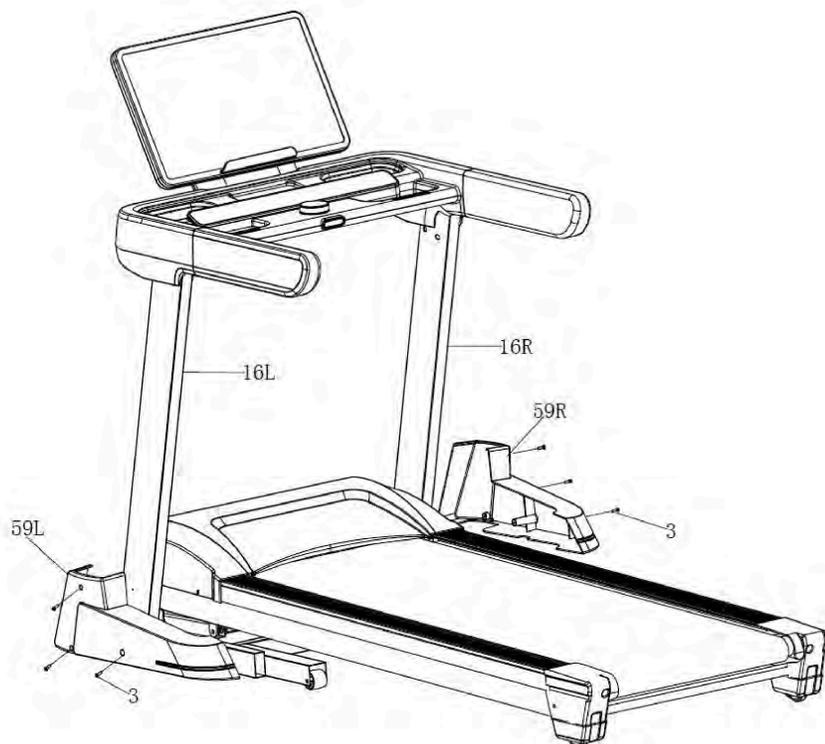




### СБОРКА ТРЕНАЖЁРА. ШАГ 3.

Соедините провода согласно рисунку ниже и подключите дисплей к консоли.

Закрепите верхнюю панель дисплея болтами М10×20 (62) и шайбами (35).



### СБОРКА ТРЕНАЖЁРА. ШАГ 4.

Соедините провода согласно рисунку ниже и подключите дисплей к консоли.

Закрепите верхнюю панель дисплея болтами М10×20 (62) и шайбами (35).



### СБОРКА ТРЕНАЖЁРА. ШАГ 5.

Поместите ключ безопасности (74) в разъём на консоли

## ВАЖНО!

Перед первым занятием на беговой дорожке проверьте, что все соединения надёжно затянуты.

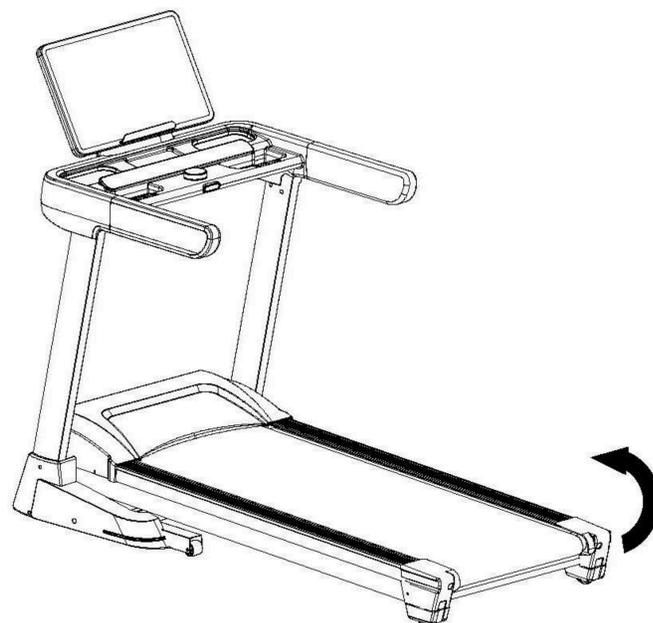
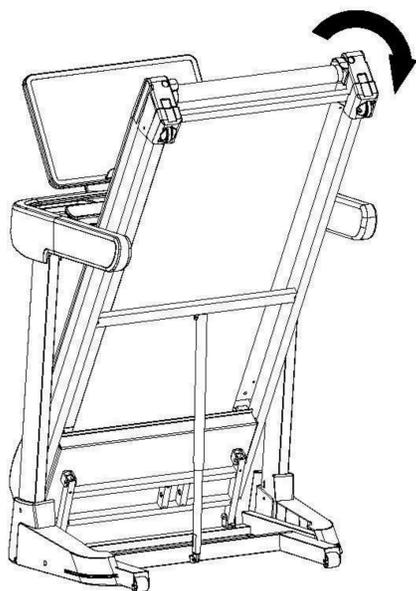
Теперь дорожка готова к использованию.

## СКЛАДЫВАНИЕ ДОРОЖКИ

Поднимите заднюю часть дорожки и потяните вверх до щелчка (дорожка фиксируется в верхней точке пневмоцилиндром).

## РАСКЛАДЫВАНИЕ ДОРОЖКИ

Легко нажмите ногой на фиксатор и одновременно опустите дорожку в направлении стрелки.



# Инструкция по эксплуатации тренажёра

## ВКЛЮЧЕНИЕ УСТРОЙСТВА

Подключите кабель питания и включите переключатель питания.

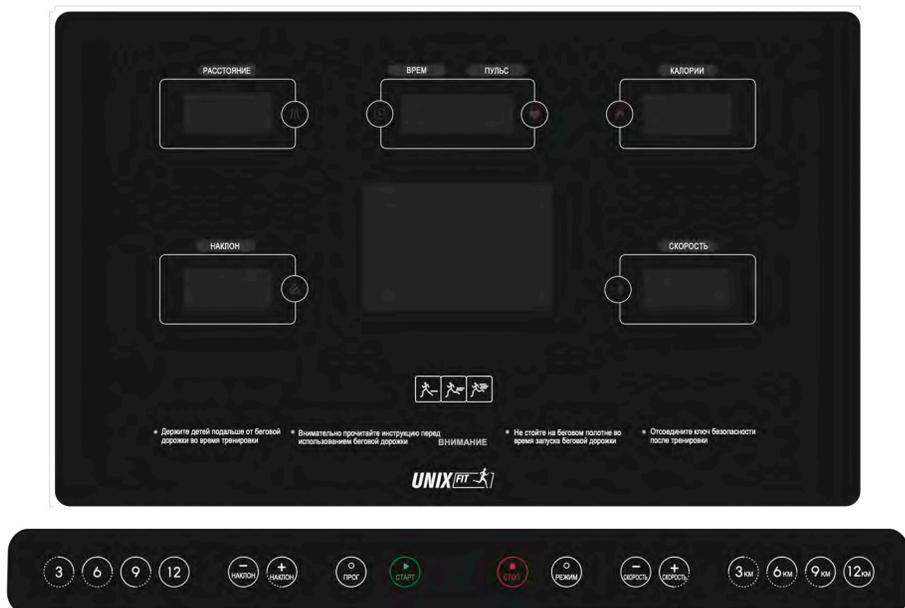
Установите ключ безопасности на его место на панели компьютера.

Ключ безопасности представляет собой страховочный трос. При использовании тренажёра установите один конец троса на панель компьютера, а другой конец закрепите клипсой на одежде в области талии. При падении или возникновении других нестандартных ситуаций ключ будет сорван со своего места, что приведёт к остановке тренажёра.

## ВАЖНО

При запуске беговой дорожки всегда стойте на боковых рейках по краям ленты. Во избежание травм или падения никогда не запускайте беговую дорожку, стоя на беговой платформе.

## ДИСПЛЕЙ И УПРАВЛЕНИЕ ПРОГРАММАМИ ТРЕНИРОВОК



Подключите кабель питания и включите переключатель питания.

Установите ключ безопасности на его место на панели компьютера.

Ключ безопасности представляет собой страховочный трос. При использовании тренажёра установите один конец троса на панель компьютера, а другой конец закрепите клипсой на одежде в области талии. При падении или возникновении других нестандартных ситуаций ключ будет сорван со своего места, что приведёт к остановке тренажёра.

## ИНФОРМАЦИЯ НА ДИСПЛЕЕ

Скорость: 1–22 км/ч.

Время: 0:00–99:59 мин.

Дистанция: 0.00–99.9 км.

Калории: 0–999 кКал.

Наклон: 0–22 уровня.

Пульс: 50–200 уд./мин.

## ОСНОВНОЕ ОКНО ДИСПЛЕЯ

Подключите кабель питания и включите переключатель питания.

Установите ключ безопасности на его место на панели компьютера.

Ключ безопасности представляет собой страховочный трос. При использовании тренажёра установите один конец троса на панель компьютера, а другой конец закрепите клипсой на одежде в области талии. При падении или возникновении других нестандартных ситуаций ключ будет сорван со своего места, что приведёт к остановке тренажёра.

**При отсоединении страховочного ключа отображается: КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ ОТСОЕДИНЁН**

**Во время теста на ИМТ (индекс массы тела) отображается: ИМТ в %**

**При выборе пола отображается: МУЖЧИНА или ЖЕНЩИНА**

**При вводе возраста отображается: ВВЕДИТЕ ВОЗРАСТ**

**При вводе роста отображается: ВВЕДИТЕ РОСТ**

**При вводе веса отображается: ВВЕДИТЕ ВЕС**

**Во время выполнения теста ИМТ отображается: ИДЕТ ТЕСТИРОВАНИЕ, ЖДИТЕ**

Для быстрого управления тренировкой и контроля параметров можно использовать умную Кнопку-диммер.

## **ВОЗМОЖНОСТИ КНОПКИ**

### **НАЖАТИЕ/ПОВТОРНОЕ НАЖАТИЕ**

включение/выключение тренажёра

### **ВРАЩЕНИЕ ПО/ПРОТИВ ЧАСОВОЙ СТРЕЛКИ**

увеличение/уменьшение скорости

Для быстрого управления тренировкой и контроля параметров можно использовать умную Кнопку-диммер.

- скорость
- расстояние
- пульс
- время
- количество калорий

## **ФУНКЦИИ КНОПОК**

### **СТАРТ/СТОП**

Запуск/остановка тренажёра

### **СКОРОСТЬ +/-**

Регулировка скорости

### **БЫСТРЫЙ СТАРТ**

Включите питание, установите ключ безопасности.

Нажмите СТАРТ, начнется обратный отсчёт (в течение 5 сек.), затем полотно начнёт движение (начальная скорость 1 км/ч).

Регулируйте скорость и наклон кнопками на дисплее.

### **НАКЛОН +/-**

Регулировка наклона

### **РЕЖИМ**

Выбор режима (время, дистанция, калории)

### **ПРОГ**

Выбор программы (P01–P24, U01–U03, ИМТ)

## УПРАВЛЕНИЕ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ

Кнопка «СКОРОСТЬ –» уменьшает скорость движения бегового полотна.

Кнопка «СКОРОСТЬ +» увеличивает скорость движения бегового полотна.

Нажатие кнопки «СТОП» останавливает работу беговой дорожки.

Кнопки наклона регулируют угол наклона бегового полотна.

Для измерения пульса возьмитесь за датчики на рукоятках и удерживайте их около 5 секунд – данные о частоте сердечных сокращений отобразятся на дисплее.

## ПРИМЕЧАНИЕ

для точного измерения пульса держите руки на датчиках плотно, но без излишнего напряжения.

## ПРЕДУСТАНОВЛЕННЫЕ ПРОГРАММЫ

Программы P01–P24 автоматически меняют скорость и наклон.

## Запуск предустановленной программы

В режиме ожидания нажимайте «ПРОГ», пока не выберете нужную программу (P01-P24).

Нажмите «СТАРТ» для начала тренировки

## P01-08

№	P01		P02		P03		P04		P05		P06		P07		P08	
	Скорость	Наклон														
1	1	0	2	0	2	0	2	0	3	0	3	0	3	0	3	0
2	3	2	3	3	3	2	2	3	4	2	4	8	4	1	5	3
3	3	6	3	9	5	3	3	6	5	4	5	8	9	4	8	8
4	7	6	6	9	5	4	5	6	6	4	5	8	4	4	3	8
5	7	8	5	9	7	5	5	6	7	8	6	8	10	4	5	8
6	5	8	5	2	7	5	5	9	8	8	6	8	4	6	7	3
7	5	6	8	2	8	7	8	9	9	6	7	7	10	6	9	7
8	5	6	5	8	5	7	8	9	10	6	7	7	4	6	3	7
9	7	4	5	8	5	4	8	9	10	6	7	7	9	8	5	3
10	7	4	6	4	5	4	8	9	10	6	9	7	4	8	7	3
11	5	4	8	1	3	4	5	9	9	8	9	7	8	8	10	6
12	5	6	8	1	3	4	5	6	8	7	10	5	4	10	3	6
13	5	6	8	4	8	6	5	6	7	6	10	5	11	10	5	3
14	5	2	5	4	8	3	3	6	5	5	11	3	5	10	7	3
15	3	2	4	4	4	2	2	2	4	1	5	3	3	6	11	5
16	2	0	3	0	3	0	2	0	3	0	3	0	2	0	5	0

## P09-16

№	P09		P10		P11		P12		P13		P14		P15		P16	
	Скорость	Наклон														
1	2	0	3	0	4	0	4	0	1	0	2	5	2	3	2	1
2	4	6	5	7	5	6	6	8	2	8	6	6	6	4	5	5
3	5	6	6	7	7	6	10	8	3	8	5	5	5	5	7	6
4	5	3	6	7	9	6	10	6	4	6	4	8	4	6	5	8
5	6	7	6	5	10	3	7	9	5	9	8	4	8	3	8	12
6	5	7	9	5	11	3	10	9	6	9	6	5	7	5	6	9
7	6	3	10	5	9	3	10	5	7	5	5	5	5	5	5	10
8	3	8	6	8	6	7	10	5	8	5	2	10	3	6	2	9
9	3	8	6	8	8	7	7	8	9	8	3	6	3	4	4	5
10	2	3	9	8	9	4	7	8	10	8	3	3	2	3	2	3
11	6	9	10	8	10	4	10	8	12	8	8	4	8	3	8	12
12	5	9	6	8	10	4	10	4	10	4	6	5	7	5	6	9
13	6	3	6	8	11	4	10	4	8	4	5	5	5	5	5	10
14	3	3	6	4	9	6	10	4	6	4	2	10	3	6	2	9
15	3	7	11	4	6	6	6	4	4	4	3	6	3	4	4	5
16	2	0	3	0	5	0	5	0	2	0	3	3	2	3	2	3

## P17-24

№	P17		P18		P19		P20		P21		P22		P23		P24	
	Скорость	Наклон														
1	2	3	2	5	3	3	3	1	3	0	3	0	4	2	4	3
2	5	5	3	7	7	5	5	3	7	6	5	7	5	6	6	8
3	6	6	5	5	6	6	8	8	9	6	6	7	7	6	10	8
4	7	8	6	8	5	8	3	8	4	3	6	7	9	6	10	6
5	8	6	8	6	9	5	5	3	7	7	6	5	10	3	7	9
6	9	5	6	5	7	6	7	0	10	7	10	5	11	3	10	9
7	10	8	9	9	6	5	9	7	4	3	6	5	9	3	12	5
8	5	7	6	10	3	12	3	7	7	8	11	8	6	7	10	5
9	3	5	5	6	5	8	5	3	11	8	3	8	8	7	7	8
10	4	3	2	2	2	3	7	3	5	3	9	9	9	4	7	8
11	8	6	8	6	9	5	10	6	7	9	10	8	10	4	10	8
12	9	5	6	5	7	6	3	6	12	12	6	12	10	7	11	4
13	10	8	9	9	6	5	5	3	4	3	6	8	11	4	10	10
14	5	7	6	10	3	12	7	3	7	3	6	4	9	6	10	4
15	3	5	5	6	5	8	11	5	12	7	11	4	6	6	6	4
16	4	3	2	2	2	3	5	0	6	0	3	0	5	0	5	0

# Пользовательские программы (U01-U03)

## НАСТРОЙКА ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИХ ПРОГРАММ

В режиме ожидания нажимайте кнопку «ПРОГ», пока не выберете нужную программу (U01-U03).

Нажмите «РЕЖИМ» для подтверждения входа в настройку.

Установите параметры для первого временного отрезка.

Используйте кнопки «СКОРОСТЬ+»/«СКОРОСТЬ-» или быстрые клавиши скорости для настройки.

Используйте кнопки «НАКЛОН+»/«НАКЛОН-» или быстрые клавиши наклона.

Нажмите «РЕЖИМ», чтобы сохранить настройки первого отрезка и перейти к следующему (всего 16 отрезков, S01-S16).

После завершения настройки данные сохраняются автоматически и останутся в памяти до следующего изменения.

### ВАЖНО!

Не отключайте питание во время настройки, иначе данные не сохранятся.

Нажмите «СТАРТ» для немедленного начала тренировки.

## ЗАПУСК ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКОЙ ПРОГРАММЫ

В режиме ожидания нажимайте «ПРОГ», пока не выберете нужную программу (U01-U03).

Установите время тренировки и нажмите «СТАРТ».

## ИЗМЕРЕНИЕ ИНДЕКСА МАССЫ ТЕЛА (ИМТ)

В режиме покоя тренажёра выберите «ИМТ» кнопкой «ПРОГ».

Настройте параметры.

**F-1 Пол:** 01 – мужчина, 02 – женщина (изменяется кнопками скорости)

**F-2 Возраст:** 10–99 лет

**F-3 Рост:** 100–200 см

**F-4 Вес:** 20–150 кг

Нажмите «РЕЖИМ» после каждого параметра для перехода к следующему.

В F-5 возьмитесь за датчики пульса на рукоятках и удерживайте их в течение 8 секунд.

На дисплее отобразится процент жира в организме.

F-1	ПОЛ	1-МУЖ	2-ЖЕН
F-2	ВОЗРАСТ	10-99	
F-3	РОСТ	100-200	
F-4	ВЕС	20-150	
F-5	ИМТ	≤19	Недостаток
		=(20---24)	Норма
		=(25---29)	Избыток
		≥30	Ожирение

## КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ

В любой экстренной ситуации достаточно убрать ключ безопасности с консоли – беговая дорожка мгновенно остановится.

## ЭНЕРГОСБЕРЕГАЮЩИЙ РЕЖИМ

Если дорожка не используется в течение 10 минут, она автоматически перейдет в энергосберегающий режим. Для возобновления работы нажмите любую кнопку на панели управления.

## BLUETOOTH-ДИНАМИК

1. Включите дорожку.
2. Активируйте Bluetooth в настройках телефона.
3. Найдите устройство с названием FS-XXXXX-A и дождитесь соединения.
4. После успешного подключения вы можете воспроизводить музыку через встроенный динамик.

## АВАРИЙНАЯ ОСТАНОВКА

Для немедленного прекращения работы уберите ключ безопасности с консоли или отключите питание (выньте вилку из розетки).

## РАСЧЕТ РАСХОДА КАЛОРИЙ

**Базовая формула (при нулевом наклоне):** 1 км бега = 70.3 калории

**Расчет для тренировки:** Расход калорий = 70.3 × Скорость(км/ч) × Время(часы) × (1 + Уровень наклона(%))

## ПРИМЕР

Скорость: 8 км/ч

Время: 0.5 часа (30 минут)

Наклон: 5%

Расчет:  $70.3 \times 8 \times 0.5 \times 1.05 = 295.26$  калорий

**Примечание:** реальные значения могут незначительно отличаться в зависимости от индивидуальных особенностей организма.

## УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

При возникновении неполадок в работе тренажёра на экран выводится сообщение об ошибке. Краткое описание проблем и необходимые действия приведены в таблице ниже.

Код	Описание проблемы	Причина	Решение
E01	Дисплей не получает сигнал	Проблемы с подключением кабеля	Проверьте или замените кабель
		Ошибка дисплея	Замените дисплей
		Ошибка контроллера	Замените контроллер
E02	Проблема между контроллером и мотором	Плохое соединение проводов мотора	Проверьте правильность подключения проводов мотора
		Нет выходного напряжения или аномальное напряжение на контроллере	Замените контроллер
		Неисправность мотора	Замените мотор
E05	Превышение мощности	Слишком высокий ток	Отрегулируйте мощность
		Проблемы с конструкцией дорожки, вызывающие сопротивление мотора	Проверьте конструкцию на наличие проблем
		Неисправность мотора	Замените мотор
E06	Защита от пониженного напряжения	Проверьте входное напряжение или напряжение мотора (слишком низкое)	При необходимости замените контроллер
E08	Защита от повышенного напряжения	Проверьте входное напряжение или напряжение мотора (слишком высокое)	При необходимости замените контроллер

E09	Защита от перегрузки	Проверьте, не превышена ли нагрузка	При необходимости замените контроллер
E10	Пропадание фазы	Проверьте подключение трехфазной линии мотора к контроллеру	При необходимости замените контроллер
E14	Аппаратное превышение тока	Превышение тока в оборудовании	Замените контроллер или мотор, проверьте на наличие засоров
"--"	На дисплее отображается "--"	Отсоединен ключ безопасности	Проверьте положение ключа, при необходимости замените дисплей

## ВАЖНО!

**В случае возникновения неполадок обратитесь в магазин, в котором была приобретена беговая дорожка. Предоставьте фотографию с кодом ошибки.**

**Эксплуатация тренажёра с неполадками строго запрещена. Не пытайтесь самостоятельно устранить неисправности, это может привести к полному выходу изделия из строя**

## ОБСЛУЖИВАНИЕ УСТРОЙСТВА

**Чистку двигателя необходимо проводить 1 раз в год.**

- Снимите защитную крышку двигателя, с помощью пылесоса очистите внутреннюю часть двигателя и закройте крышку.

Для поддержания тренажёра в рабочем состоянии необходимо периодически смазывать беговую ленту специально предназначенным силиконовым маслом.

## ПЕРИОДИЧНОСТЬ ОБСЛУЖИВАНИЯ

- Если время использования тренажёра составляет менее 3 часов в неделю, ленту следует смазывать 1 раз в 5 месяцев.
- Если время устройства использования составляет 4-7 часов в неделю, ленту следует смазывать 1 раз в 2 месяца.
- Если время использования составляет более 7 часов в неделю, смазку следует производить один раз в месяц.

Правильная и своевременная смазка беговой ленты - важный фактор увеличения срока службы беговой дорожки.

## СМАЗКА БЕГОВОЙ ЛЕНТЫ

Приподнимите беговую ленту и прикоснитесь к обратной стороне ленты в её середине. Если изнанка ленты слегка влажная, значит смазка не требуется. Если лента сухая, необходимо смазать её для улучшения работы беговой дорожки.

## НАНЕСЕНИЕ СМАЗКИ НА БЕГОВУЮ ЛЕНТУ



- Остановите беговую дорожку и отключите её от сети.
- Приподнимите беговую ленту в средней части платформы.
- Нанесите масло на среднюю часть ленты, как указано на рисунке.

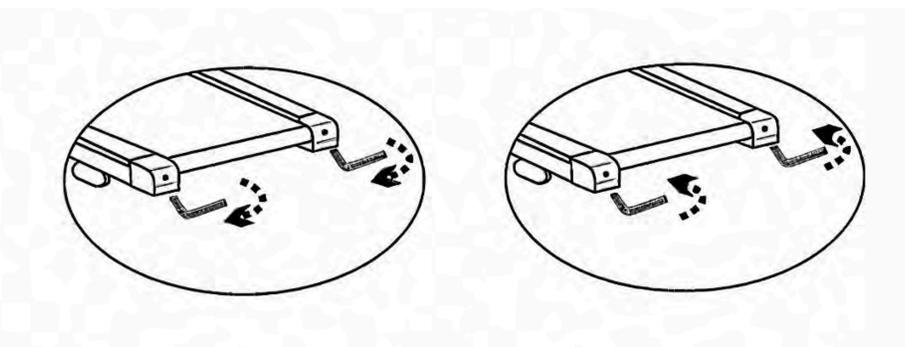
Слегка прижимайте ленту в месте нанесения смазки для полного покрытия ленты смазкой. Дайте маслу в течение одной минуты распространиться по поверхности ленты перед дальнейшим использованием беговой дорожки.

При необходимости удалите избыток масла с помощью ткани.

## РЕГУЛИРОВКА НАТЯЖЕНИЯ БЕГОВОЙ ЛЕНТЫ

Натяжение беговой ленты регулируется на заводе, однако её натяжение со временем может изменяться. Это приводит к проскальзыванию ленты во время тренировок.

Для восстановления натяжения ленты поверните болты слева и справа на  $\frac{1}{4}$  оборота по часовой стрелке. Проверьте натяжение.



### ВАЖНО!

При чрезмерном натяжении ленты увеличивается нагрузка на двигатель, ленту и другие движущиеся части тренажёра.

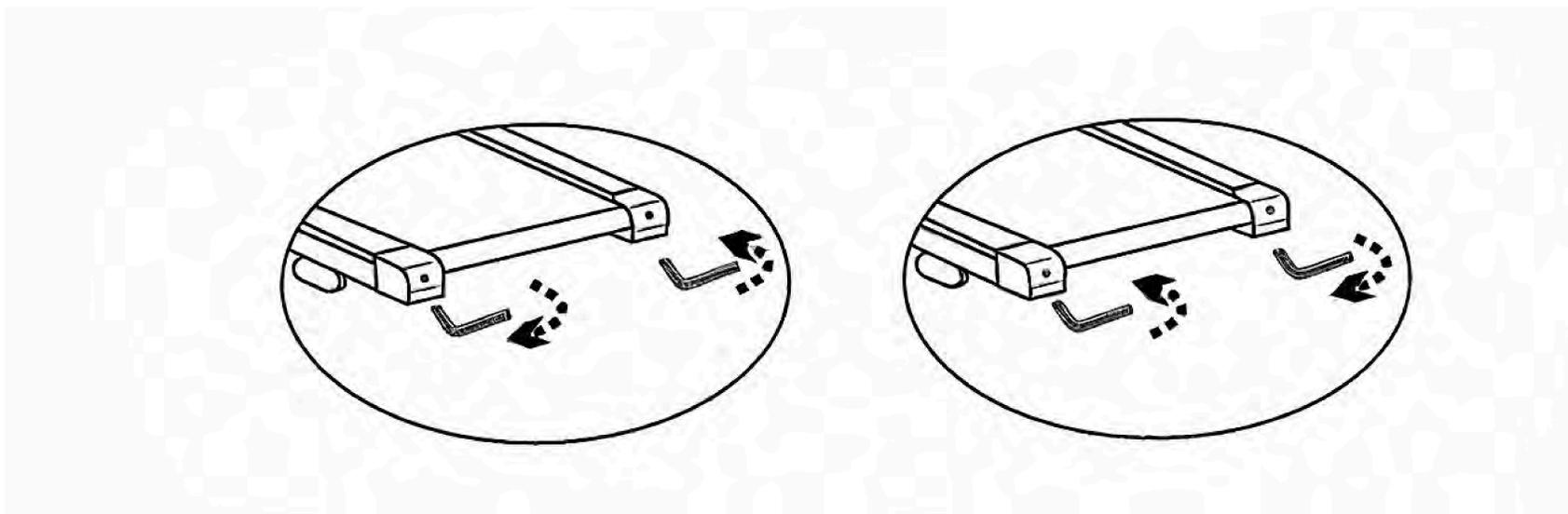
## ВЫРАВНИВАНИЕ БЕГОВОЙ ЛЕНТЫ

Срединное положение беговой ленты устанавливается на заводе, но при использовании дорожки возможно отклонение ленты, которое происходит из-за неравномерной работы ног во время ходьбы и бега или не ровного положения основного двигателя.

При смещении ленты из-за работы ног вращение ленты без нагрузки в течение 5-6 минут помогает вернуть ленту в правильное положение.

Если лента не возвращается в срединное положение автоматически, нужно провести регулировку положения ленты.

- Поместите электрическую беговую дорожку на ровную поверхность.
- Проверьте направление смещения ленты. Запустите беговую дорожку со скоростью 0,6 км/час. Проконтролируйте смещение ленты и остановите тренажёр.
- Если лента смещена вправо, поверните правый регулировочный болт по часовой стрелке на 1/2 оборота, затем поверните левый регулировочный болт против часовой стрелки на 1/2 оборота.
- Если лента смещена влево, поверните левый регулировочный болт по часовой стрелке на 1/2 оборота, затем поверните правый регулировочный болт против часовой стрелки на 1/2 оборота.
- Повторно проверьте смещение ленты на включённом тренажёре.
- При необходимости повторите настройку смещения ленты.



# Рекомендации по тренировкам

## РАЗМИНКА

Перед началом тренировки на тренажёре рекомендуется выполнить разминку в течение 5-10 минут. Это предотвратит травмы и растяжения мышц во время занятий. Пример разминки см. ниже.

## 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 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

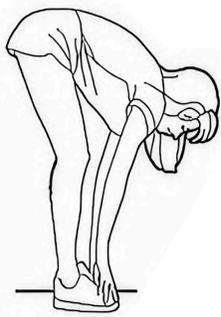
Чтобы улучшить физическую форму и укрепить своё состояние в долгосрочной перспективе, рекомендуется тренироваться не менее трех раз в неделю. Это средняя частота тренировок для взрослого человека, позволяющая добиться долгосрочного успеха в поддержании формы или высокого уровня сжигания жира. По мере 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.

# Упражнения на растяжку

Какой бы ни была ваша скорость бега, перед тренировкой лучше сделать упражнения на растяжку. Разогретые мышцы легче растягиваются, поэтому перед растяжкой рекомендуется походить на беговой дорожке 5-10 минут. Затем остановитесь и сделайте пять повторов упражнений на растяжку по нижеописанной методике, по 10 секунд или больше для каждой ноги. Повторите упражнения после тренировки.



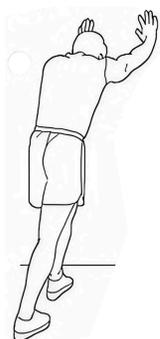
## НАКЛОНЫ ВПЕРЕД

Слегка согнув колени, медленно наклоните корпус вниз. Расслабьте спину и плечи, коснитесь руками ног и пальцев ног как можно дальше, удерживайте положение в течение 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите три раза



## РАСТЯЖКА ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

Сядьте на пол, вытяните одну ногу прямо, другую согните внутрь и прижмите стопу к внутренней стороне прямой ноги. Коснитесь рукой ступни и пальцев ног как можно дальше, удерживайте положение 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите по три раза для каждой ноги



## РАСТЯЖКА ГОЛЕНЕЙ

Встаньте, опираясь двумя руками о стену или стол и отведя одну ногу назад. Держа заднюю ногу прямо и пяткой касаясь земли, наклонитесь к стене или столу. Удерживайте положение 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите по три раза для каждой ноги



## РАСТЯЖКА ПЕРЕДНЕЙ СТОРОНЫ БЕДРА

Обопритесь правой рукой о стену или стол, затем вытяните левую руку назад, возьмитесь за левую лодыжку и подтяните ее к бедру, пока не почувствуете, что мышцы передней стороны бедра напряжены. Удерживайте положение 10-15 секунд, а затем расслабьтесь. Повторите по три раза для каждой ноги



## РАСТЯЖКА ВНУТРЕННЕЙ СТОРОНЫ БЕДРА

Сядьте, прижав стопы друг к другу и разведя колени в стороны. Возьмитесь за стопы руками и подтяните корпус к ногам. Удерживайте положение 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите три раза

## **ХРАНЕНИЕ УСТРОЙСТВА**

Тренажёр должен храниться в сухом помещении, при положительных температурах. Конструкция тренажёра позволяет для удобства и экономии места хранить его в сложенном положении

## **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***



***UNIXFIT.RU***