

**UNIX** **FIT**



# БЕГОВАЯ ДОРОЖКА UNIX FIT ST-530M

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



# UNIX

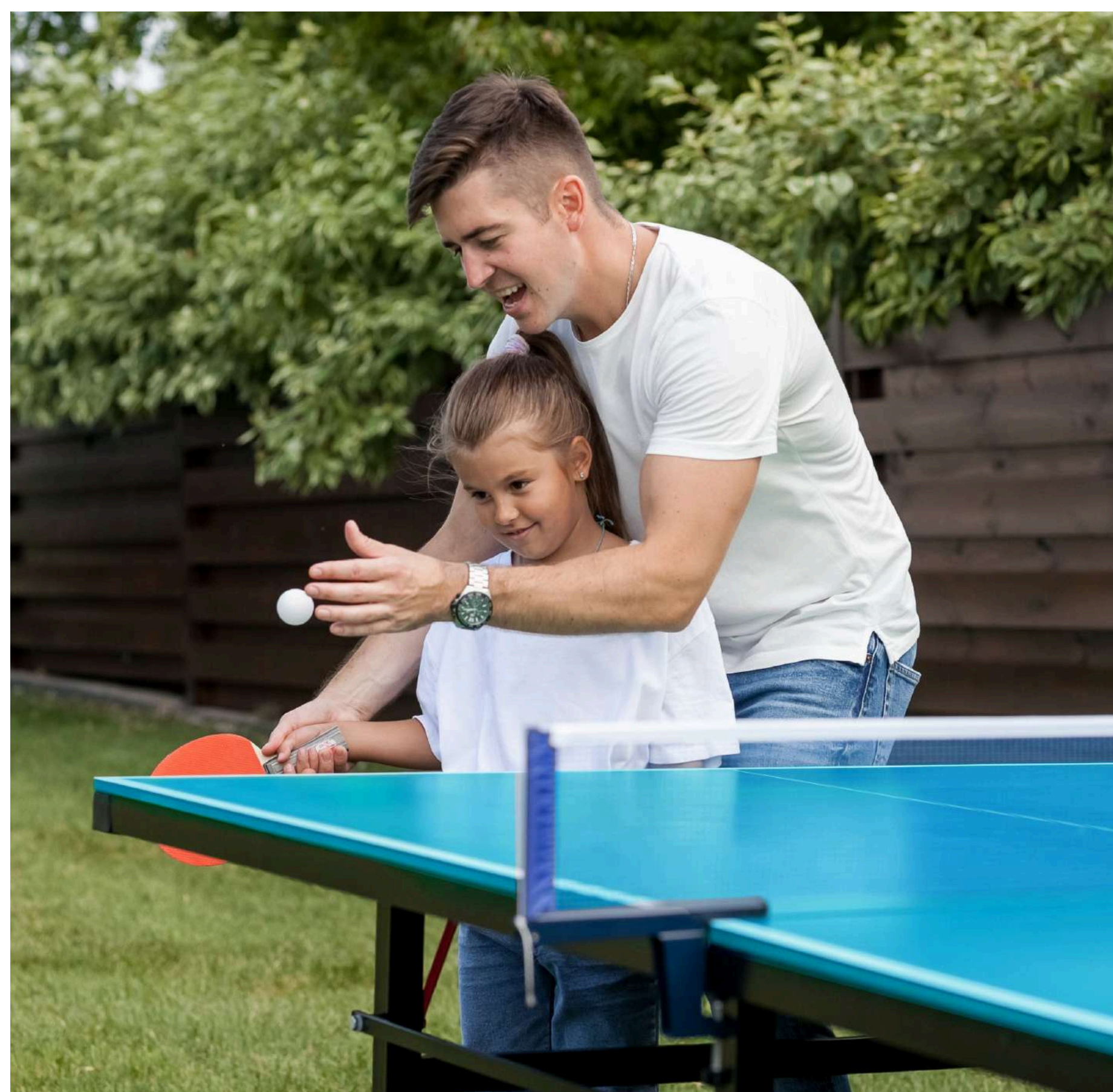
## Экосистема Unix

### 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.





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**

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.



# Рекомендации по проведению занятий на тренажёре

- Перед началом занятий ознакомьтесь с правилами использования оборудования и техникой безопасности при проведении тренировок. Для занятий на тренажёре надевайте удобную спортивную одежду и обувь.
- 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.
- Если во время тренировок вы почувствуете головокружение, слабость, одышку или болевые ощущения, прекратите тренировку и обратитесь за консультацией к вашему лечащему врачу.
- Чрезмерная нагрузка на тело, а также неправильная техника выполнения упражнений могут нанести вред здоровью.

## ВАЖНО

Перед сборкой и началом эксплуатации устройства внимательно прочитайте данное Руководство, сохраните его для дальнейшего использования.

Характеристики продукта могут отличаться от представленных на иллюстрациях и могут быть изменены производителем без предварительного уведомления.

## 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 устройства



Беговая дорожка UNIX Fit ST-530M предназначена для бега, ходьбы и кардиотренировок. Использование дорожки для домашних тренировок улучшает ваше физическое состояние, укрепляет мышечный тонус, помогает достичь 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 12 предустановленных автоматических программ для тренировок, ручной режим с возможностью установки параметров самостоятельно и программа BODY FAT. Пользователь может создать и сохранить в памяти ещё 3 индивидуальные программы. Программы позволяют проводить тренировки в разных режимах – от щадящего до интенсивного спортивного.

Рама и полотно дорожки имеют возможность ручной регулировки угла наклона от 0 до 15%, что позволяет имитировать различные участки рельефа во время бега и оптимально дозировать нагрузку. Пользователь устанавливает угол наклона полотна самостоятельно вручную.

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

Полотно дорожки обеспечивает передвижение со скоростью от 0,8 до 12,0 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. Рекомендуется прерывистый режим использования тренажёра: после 1 часа работы не менее 1 часа перерыва.



Дорожка оснащена 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.

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.

## ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

**Напряжение переменного тока:** 220 В

**Частота переменного тока:** 50~60 Гц

**Размеры полотна/беговой платформы:** 1100 × 400 мм

**Размеры устройства в рабочем состоянии:** 1500 × 650 × 1300 мм

**Размеры устройства в сложенном состоянии:** 770 × 650 × 1300 мм

**Вес устройства нетто:** 35 кг

**Функции:** бег, ходьба



# 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, чтобы устройство прекратило работу в случае вашего падения или спрыгивания с дорожки.
- 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.
- В случае, если скорость движения ленты внезапно или непреднамеренно увеличивается из-за неисправности электроники, снимите ключ безопасности с консоли, чтобы остановить беговую дорожку.
- 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 нем 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.

## ХРАНИЕ 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.



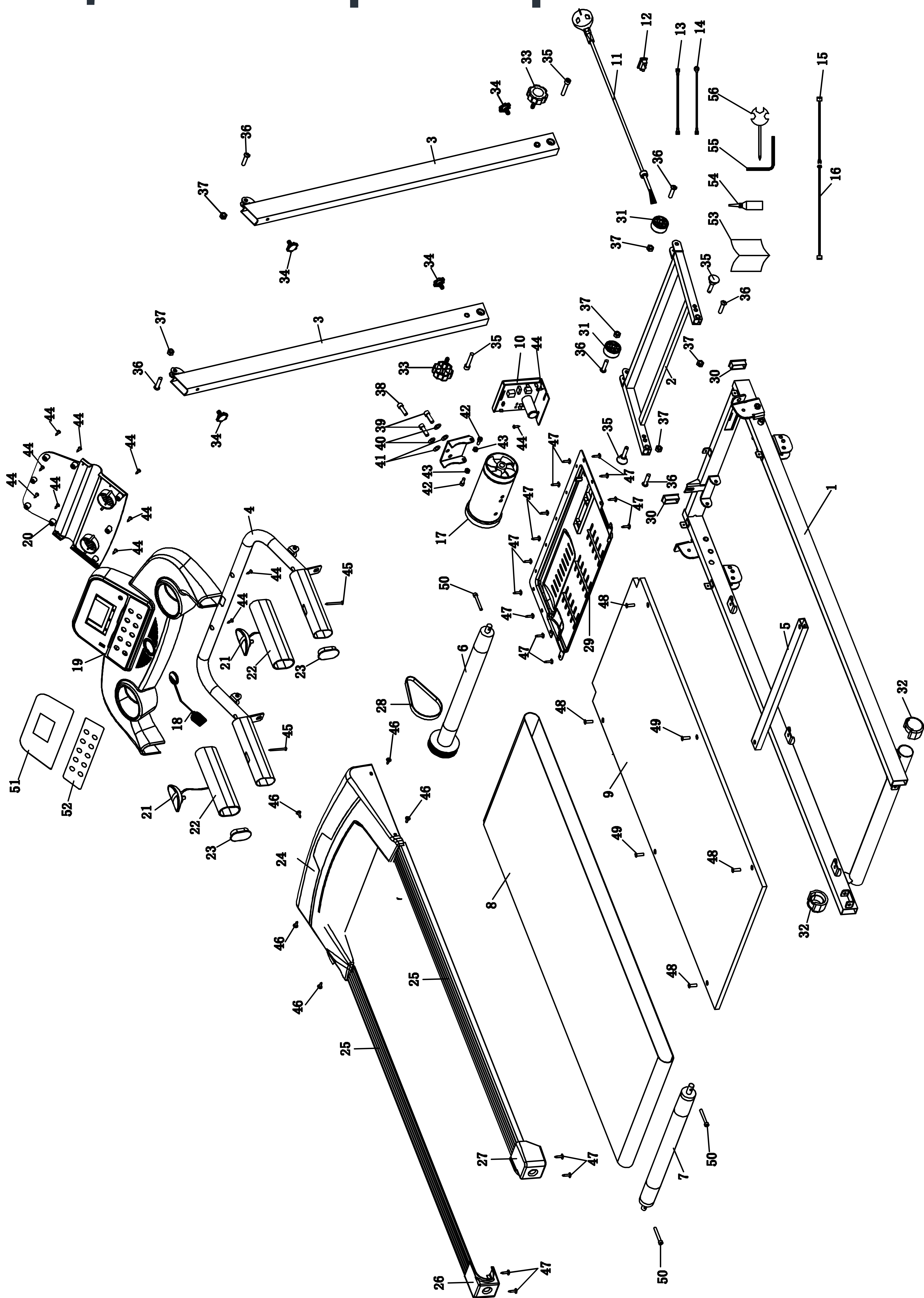
- Не подключайте тренажёр к розеткам, расположенным в непосредственной близости от металлических поверхностей, скоплений мусора или источника воды. Не прикасайтесь к проводу, вилке или розетке влажными руками!
- В случае обнаружения повреждений кабеля питания, обратитесь в сервисный центр. Не занимайтесь 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).



# Общая схема тренажёра



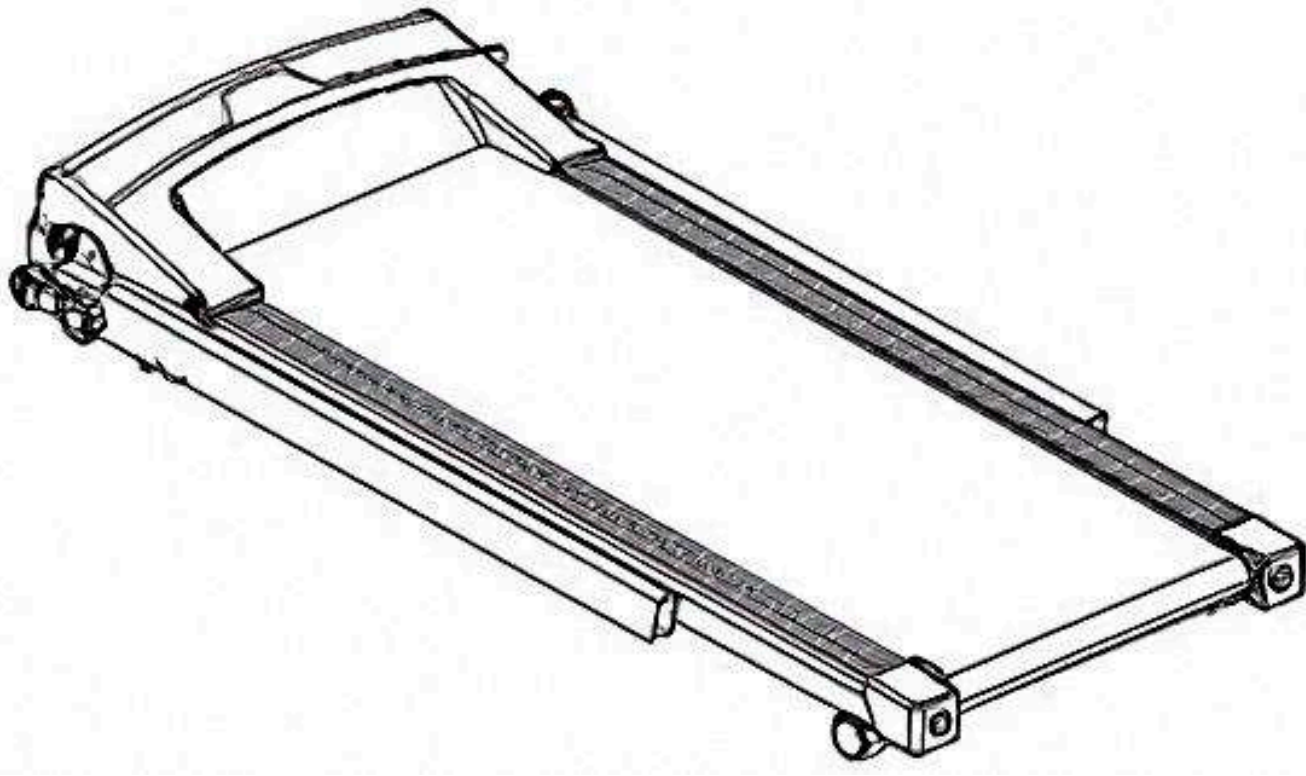
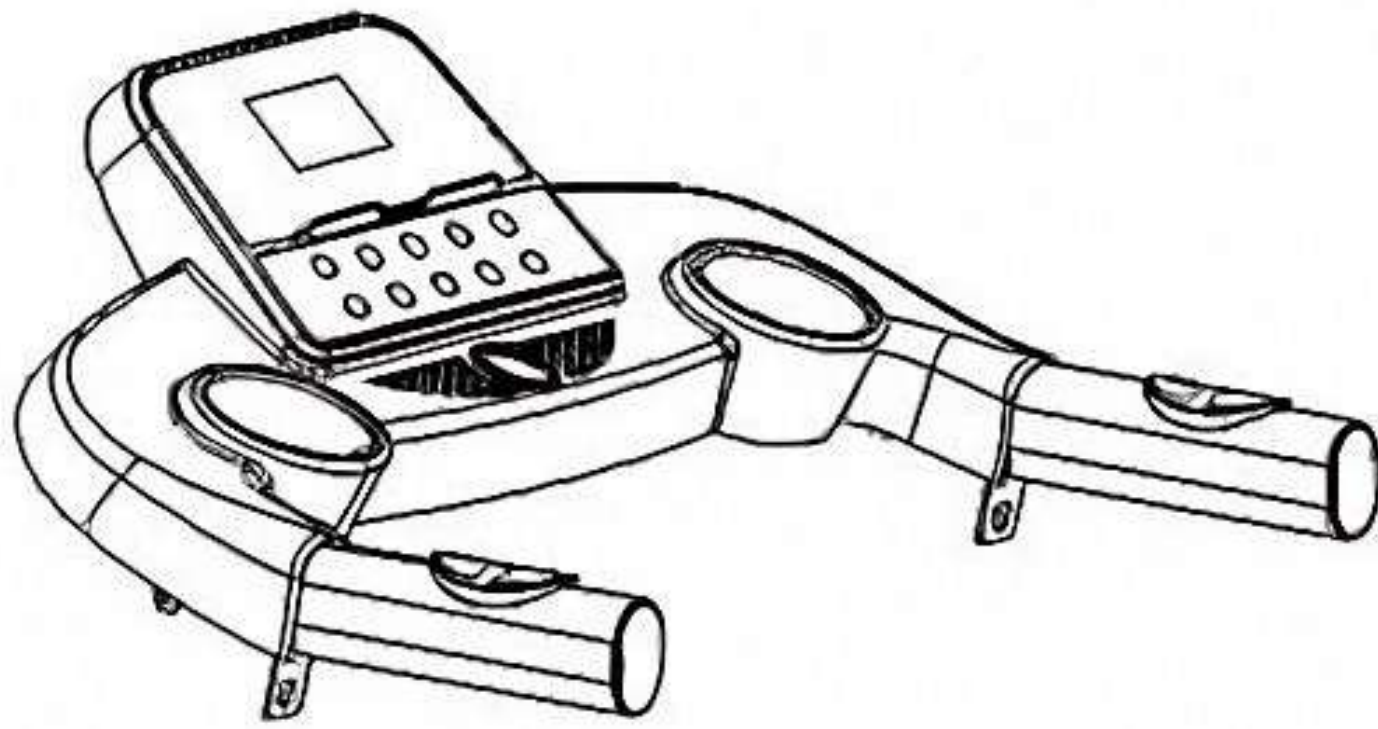


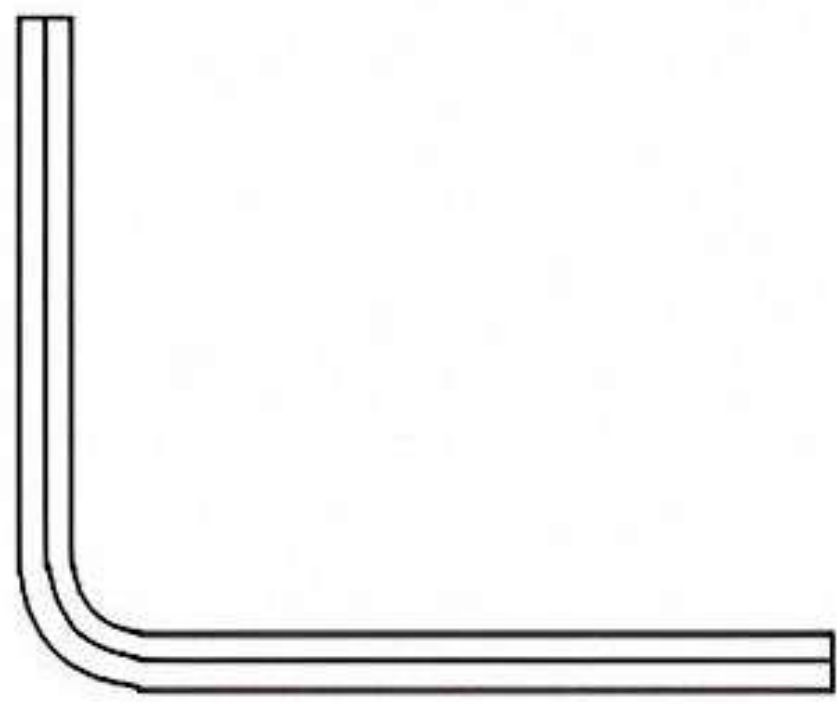
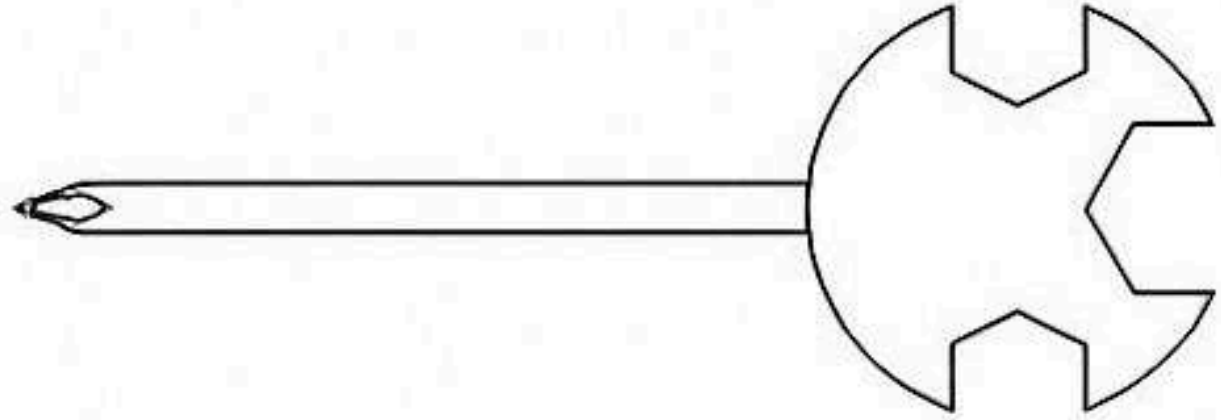
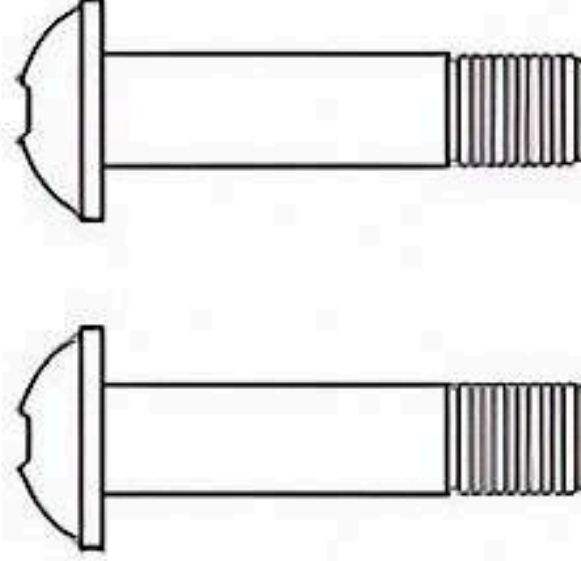
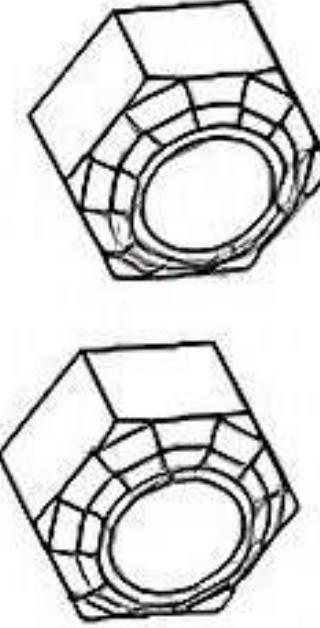
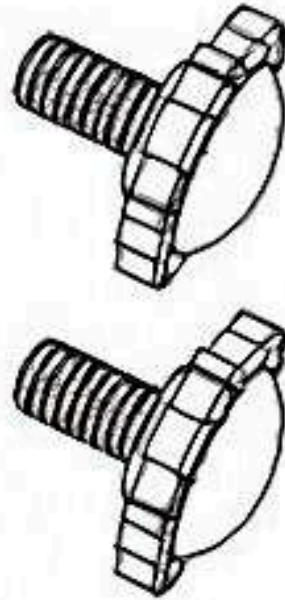


# СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
1	Стальная рама	1	29	Нижний кожух двигателя	1
2	Нижняя опора	1	30	Стоппер стальной рамы	2
3	Опоры	2	31	Колеса для транспортировки	2
4	Верхняя панель консоли	1	32	Задние колеса	2
5	Стальная опора беговой ленты	1	33	Винты (большие)	2
6	Передний роллер	1	34	Винты (малые)	4
7	Задний роллер	1	35	Винты М8*50	2
8	Беговая лента	1	36	Шестигранный винт М8*35	6
9	Беговая площадка	1	37	Нейлоновая гайка М8	6
10	Печатная плата	1	38	Цилиндрический винт М8*350	1
11	Кабель	1	39	Цилиндрический винт М8*25	2
12	Переключатель	1	40	Пружинная накладка D8	2
13	Провод соединения к сети	1	41	Плоская прокладка D8	2
14	Провод заземления	1	42	Цилиндрический винт М6*15	2
15	Верхний провод консоли	1	43	Нейлоновая гайка М6	2
16	Нижний провод консоли	1	44	Крестообразный винт ST4.2*15	12
17	DC-двигатель 2 л.с.	1	45	Крестообразный винт ST4.2*45	2
18	Ключ безопасности	1	46	Крестообразный винт ST4.2*19	5
19	Верхний кожух консоли	1	47	Крестообразный винт ST4.2*16	17
20	Нижний кожух консоли	1	48	Шестигранный винт М6*25	4
21	Датчик сердцебиения	2	49	Шестигранный винт М6*40	2
22	Накладка на поручень	2	50	Цилиндрический винт М6*45	3
23	Стоппер	2	51	Наклейка на консоль	1
24	Верхний кожух двигателя	1	52	Мембранная кнопка	1
25	Кожух беговой площадки	2	53	Руководство пользователя	1
26	Левый задний кожух	1	54	Силиконовое масло	1
27	Правый задний кожух	1	55	Шестигранный ключ S5	1
28	Ремень двигателя	1	56	Отвертка 13# 14# 15#	1



# ЭЛЕМЕНТЫ И КРЕПЁЖНЫЕ АКСЕССУАРЫ ДЛЯ СБОРКИ БЕГОВОЙ ЭЛЕКТРИЧЕСКОЙ ДОРОЖКИ

1. 	2. 	3. 
4. 	5. 	6. 
7. 	8. 	9. 

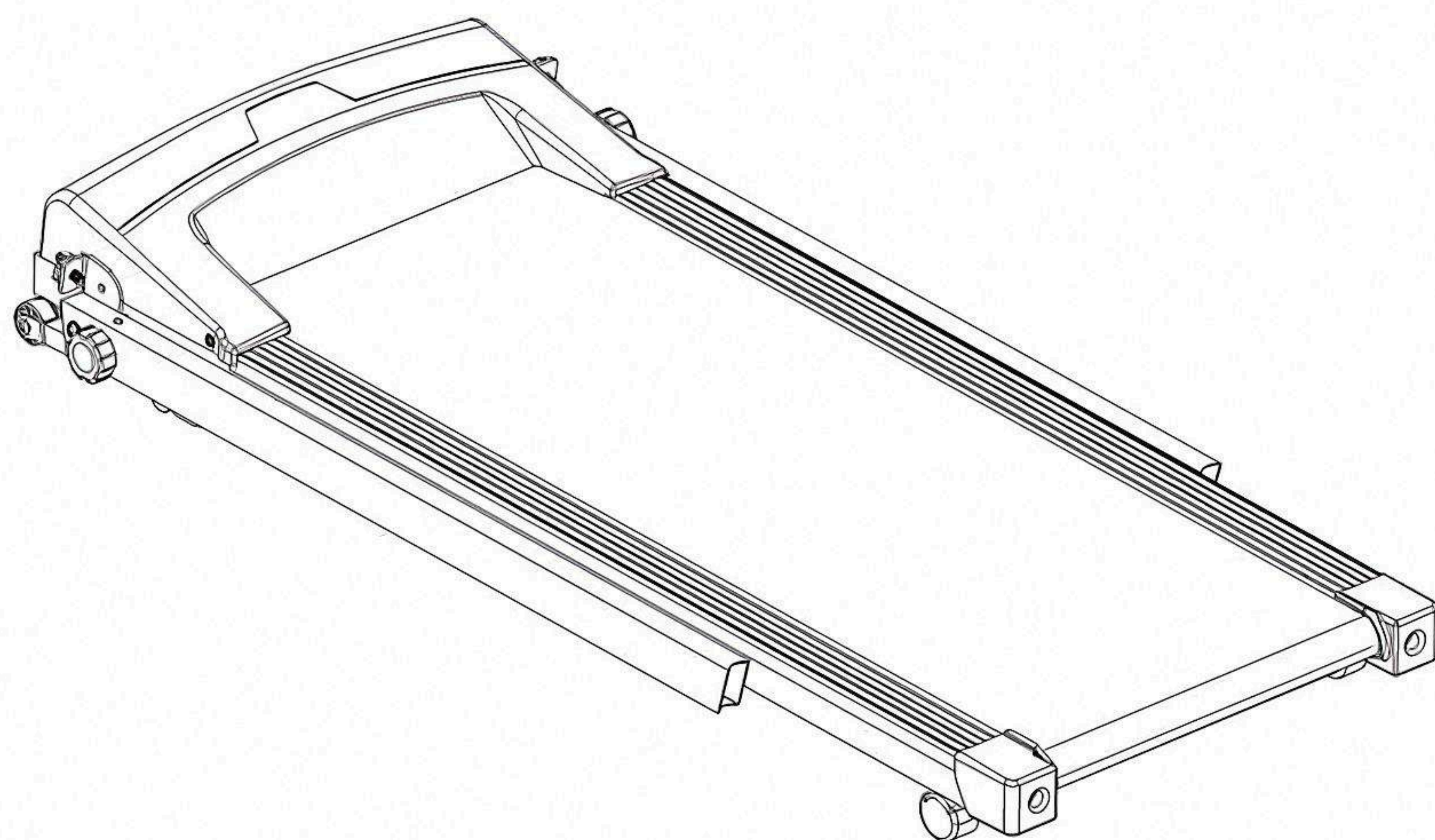
№	Описание	Специальные отметки	Количество
1	Основание дорожки в сборе	-	1 комплект
2	Консоль управления в сборе	-	1 комплект
3	Ключ безопасности	-	1 шт.
4	Силиконовое масло	30 мл	1 шт.
5	Угловой ключ S5	5	1 шт.
6	Отвертка	13/14/15	1 шт.
7	Винты	M8*35	2 шт.
8	Нейлоновая гайка	M8	2 шт.
9	Ручки	M8*15	2 шт.



# 

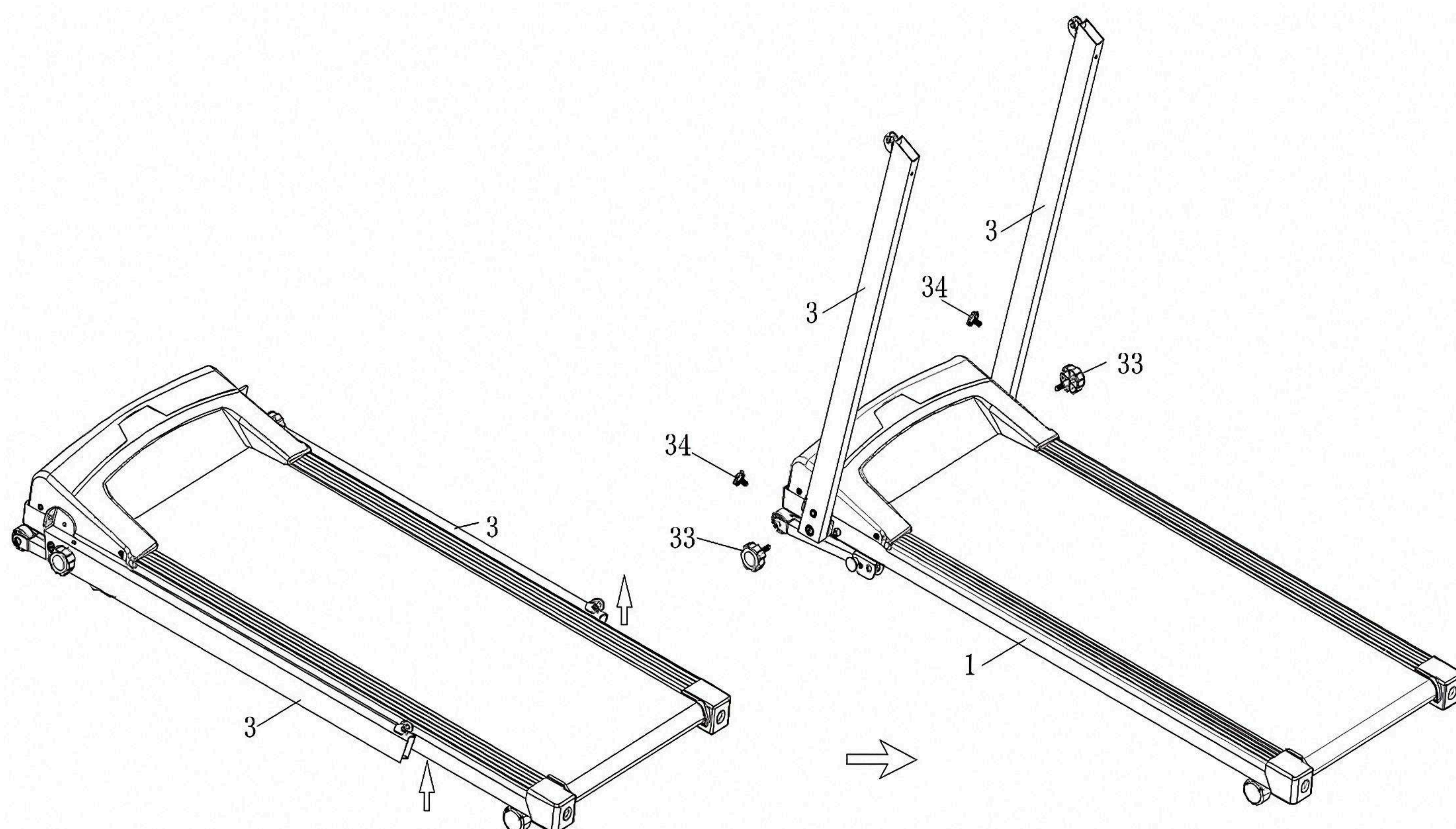
## 

Достаньте основание дорожки (1) из коробки.



## 

Установите опоры поручней и консоли (3) в вертикальном положении (как на рисунке ниже). Опоры (3) крепятся к основанию (1) с помощью больших (33) и малых винтов (34).

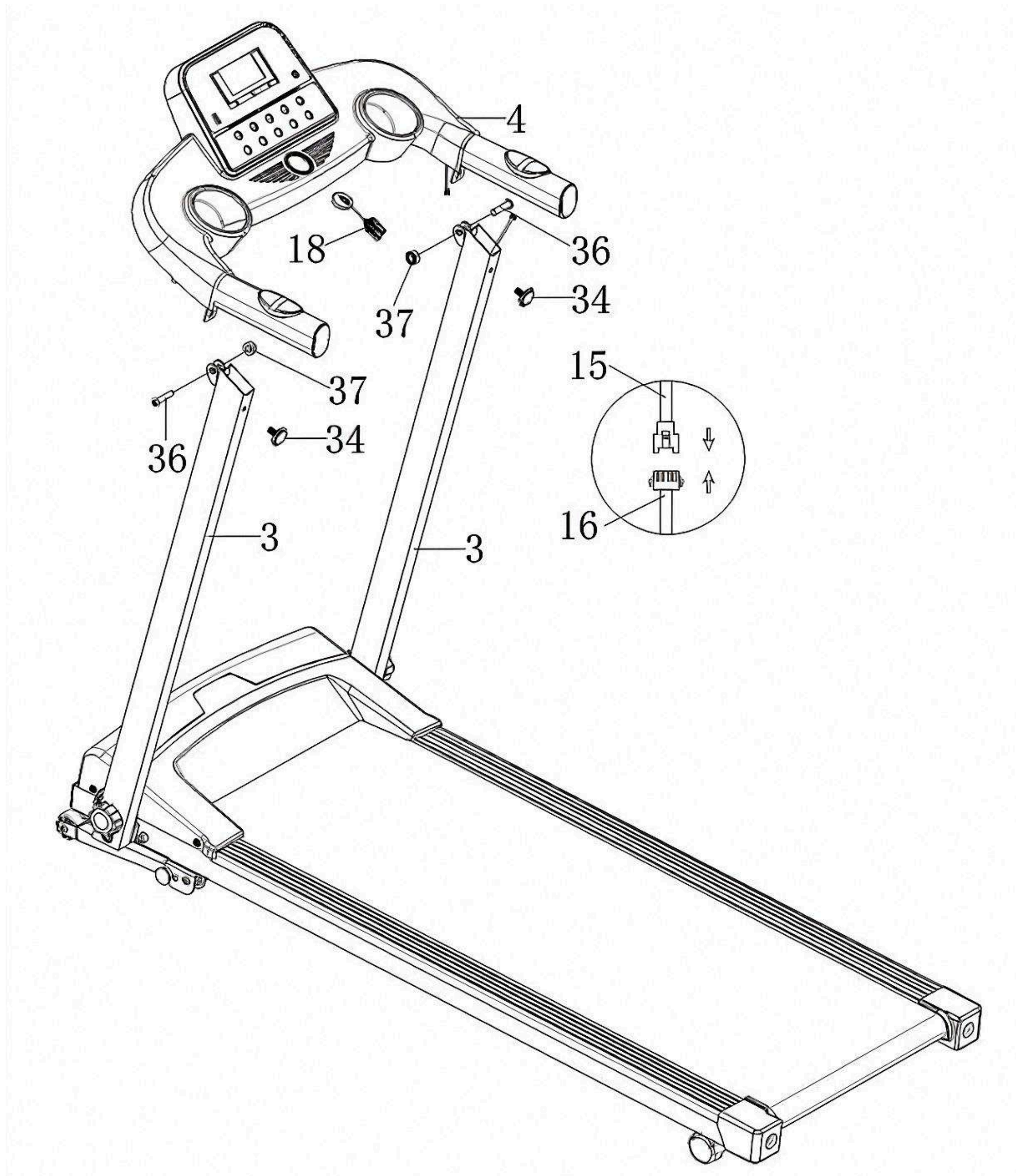




## СБОРКА ТРЕНАЖЁРА. ШАГ 3.

Разместите консоль на верхней панели и закрепите её с помощью винтов (36) и гаек (37).

Соедините провода консоли (15) и (16). Закрепите консоль с верхней панелью на опорах (3) с помощью винтов (34). Установите ключ безопасности (18) на место, отмеченное жёлтым цветом на консоли.

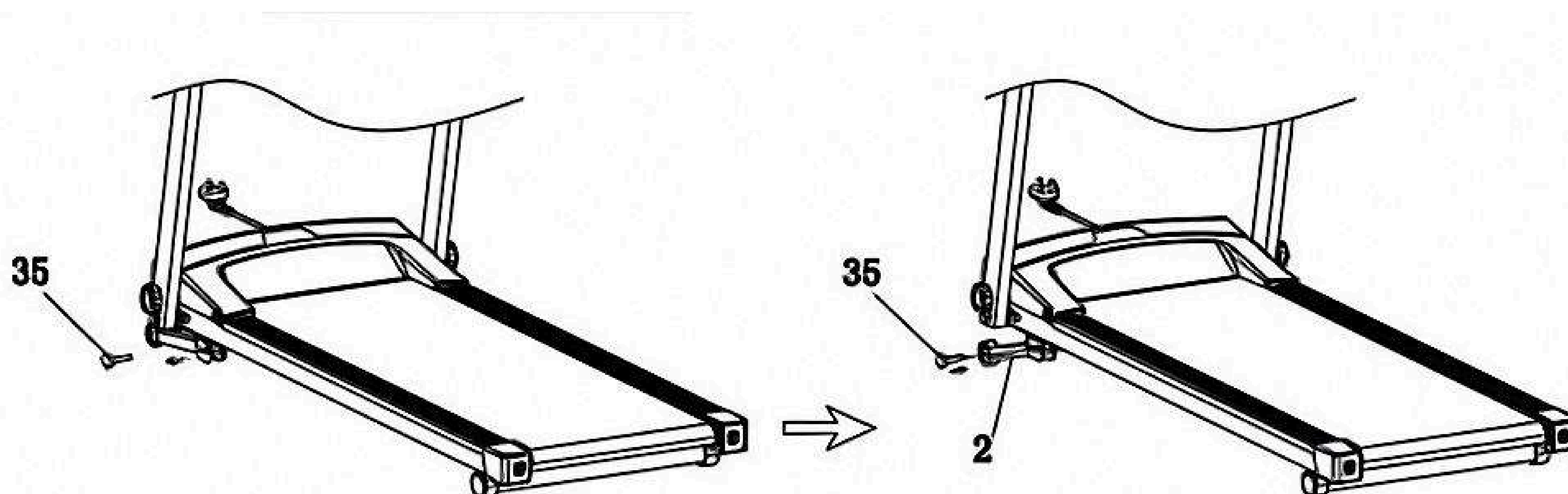


## РЕГУЛИРОВКА УГЛА НАКЛОНА ПОЛОТНА БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

Поднимите переднюю часть тренажёра и выньте винт (35) в направлении, показанном на рисунке слева. Данное действие необходимо произвести с левой и правой стороны устройства.

С усилием приподнимите переднюю часть тренажёра, потяните вниз нижнюю опору (2) у основания корпуса. Убедитесь, что угол наклона ленты вас устраивает и вставьте винт (35) обратно в отверстие в направлении, показанном на рисунке справа.

Повторите установку угла с другой стороны корпуса устройства.



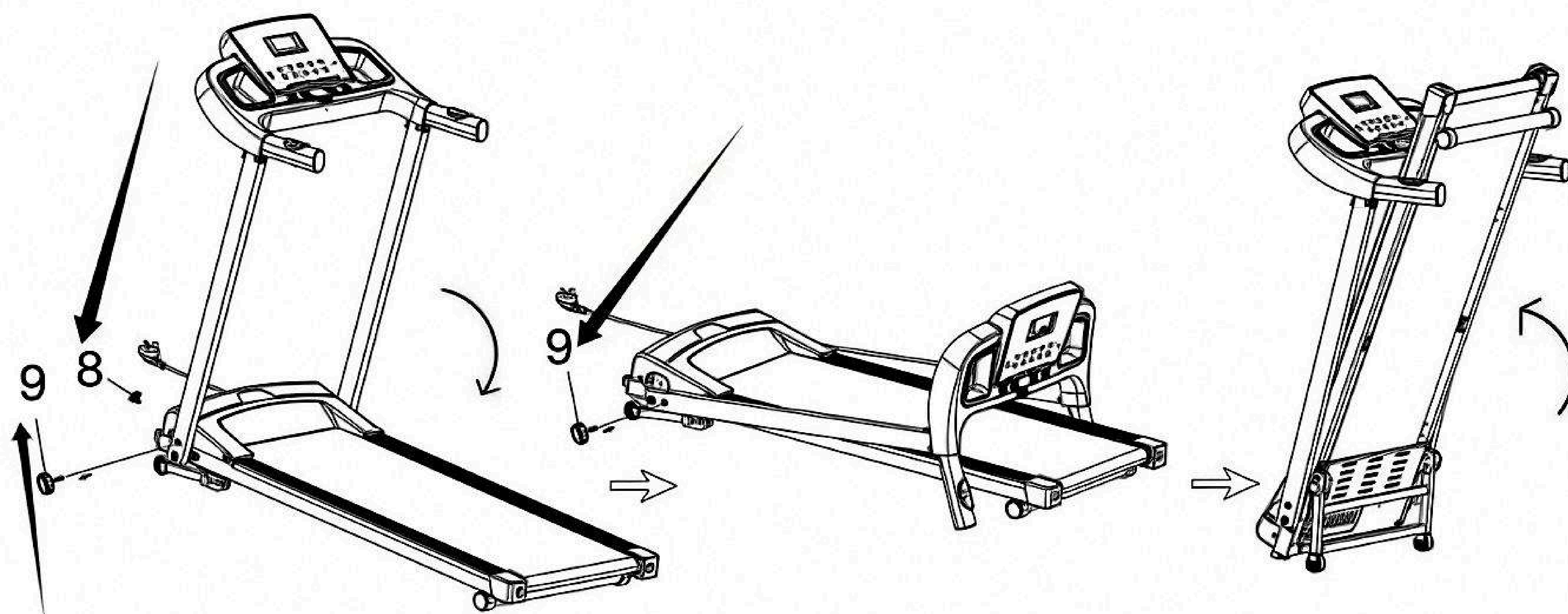


## СКЛАДЫВАНИЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

Открутите гайки (9) и ручки (8) как показано на рисунке.

Аккуратно опустите опору вниз и закрепите ее ручками (8).

Поставьте беговую дорожку на ножки.



## Использование и настройка тренажёра

### ВКЛЮЧЕНИЕ УСТРОЙСТВА

Подключите кабель питания и включите переключатель питания.

Установите ключ безопасности на его место на панели компьютера.

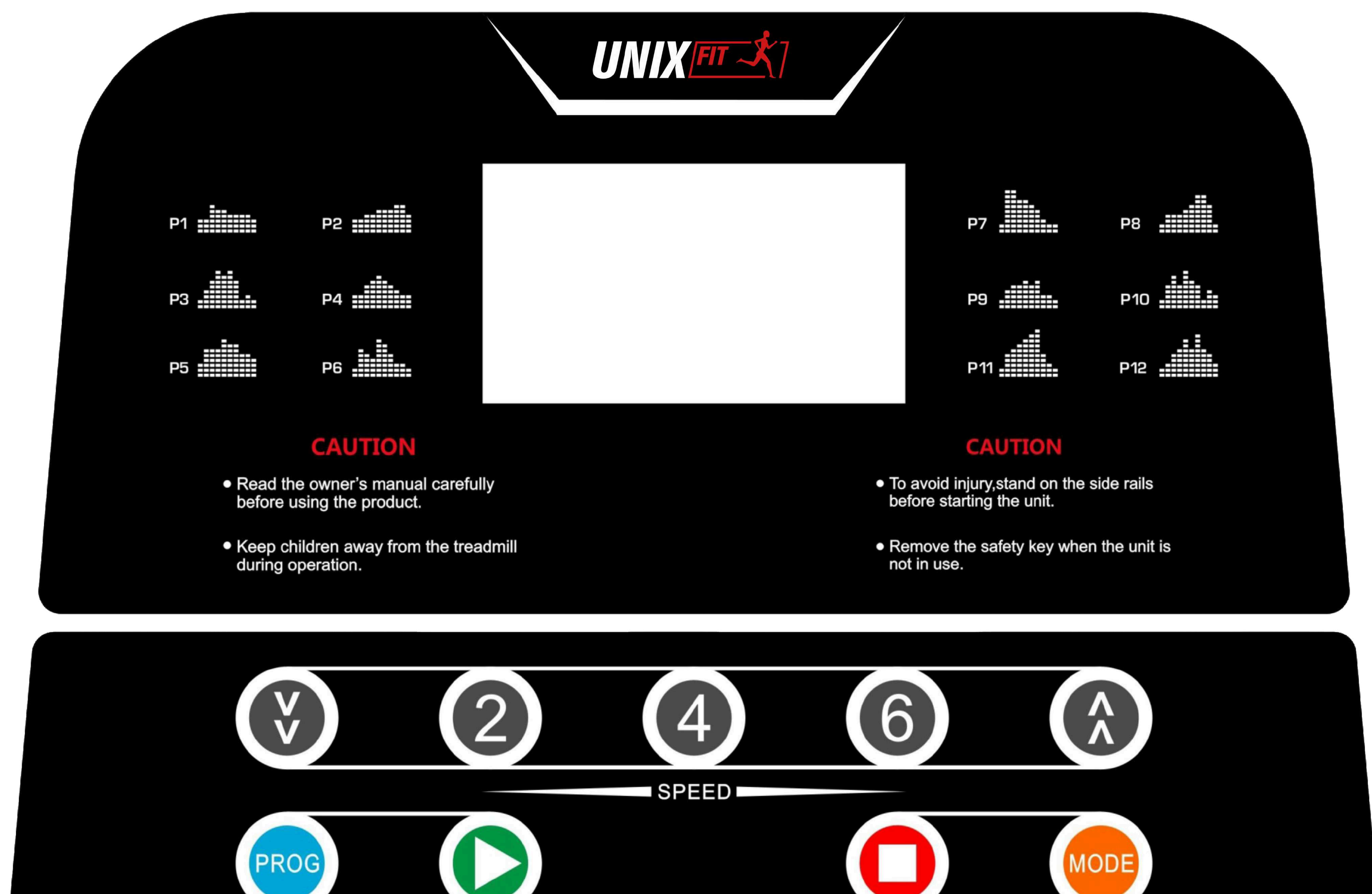
Ключ безопасности представляет собой страховочный трос. При использовании тренажёра установите один конец троса на панель компьютера, а другой конец закрепите клипсой на одежде в области талии. При падении или возникновении других нештатных ситуаций ключ будет сорван со своего места, что приведёт к остановке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

### ВАЖНО!

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



# Инструкция по использованию консоли



## Запуск

После нажатия кнопки START дорожка начинает движение в течение 5 секунд.

## Программы

В память устройства занесены 12 автоматических программ (P1~P12).

## Функция ключа безопасности

При снятии ключа безопасности с предназначенного ему места на работающей дорожке на консоли отобразится код ошибки E7. Дорожка немедленно остановится, и вы услышите звуковой сигнал. Установите ключ безопасности на место. Работа дорожки восстановится через 2 секунды.

## ФУНКЦИИ КНОПОК

### Кнопка START/STOP

«START» - это кнопка запуска. Нажмите «START», когда беговая дорожка находится в состоянии покоя. Устройство начнет движение со скоростью, отображаемой как «0,8».

«STOP» - это кнопка остановки. Нажмите «STOP», когда беговая дорожка находится в движении. Лента остановится, все данные будут сброшены, система вернётся в ручной режим установки параметров. Обе кнопки расположены на поручне.



## Кнопка PROGRAM

«PROGRAM» - это кнопка выбора программы. В режиме ожидания нажмите PROGRAM для выбора ручного режима или автоматических программ P1 - P12. Ручной режим является режимом по умолчанию, при котором начальная скорость составляет 0,8 км/ч, а максимальная - 12 км/ч.

## Кнопка MODE

«MODE» - это кнопка выбора режима. В режиме ожидания нажмите MODE, чтобы выбрать один из 3 видов режима обратного отсчёта от H-1 до H-3.

- H-1 - режим обратного отсчёта времени;
- H-2 - режим обратного отсчёта расстояния;
- H-3 - режим обратного отсчёта калорий.

Используйте кнопки SPEED + и SPEED- для установки соответствующего значения обратного отсчёта. После завершения настройки нажмите START, чтобы запустить беговую дорожку.

## Кнопки SPEED

«SPEED +» и «SPEED-» - это кнопки ускорения и замедления. Их также можно использовать для настройки параметров беговой дорожки. Когда беговая дорожка находится в движении, они используются для регулировки скорости с шагом 0,1 км/ч.

При длительном нажатии в течение более 2 секунд будет осуществляться автоматическое непрерывное ускорение или замедление движения ленты. Обе кнопки расположены на поручне.

# Функции дисплея

### Speed.

Отображает текущую скорость движения.

### Time.

Отображает время с момента запуска в ручном режиме и обратный отсчёт в автоматических режимах и программах.

### Distance.

Отображает общее расстояние в ручном режиме и программах. В автоматическом режиме отображает обратный отсчёт расстояния.

### Calories.

Отображает общее число калорий в ручном режиме и программах. В автоматическом режиме отображает обратный отсчёт числа калорий.

### Heart rate.

При обнаружении сигнала с датчиков пульса на экране будет отображаться значение сердечного ритма и мигающий значок в виде сердечка.

## Диапазон и единицы измерения

TIME	DISTANCE	CALORIES	SPEED	PULSE
0:00 – 99.59 (мин)	0.00 – 99.0 (км)	0.0 – 990 (ккал)	0.8 – 12.0 (км/ч)	50 – 200 (удары/мин)



## Функция измерения сердечного ритма

Подключите устройство к источнику питания. Удерживайте датчик измерения пульса на поручнях в течение 5 секунд. Текущее значение частоты сердцебиения отобразится на экране. Данное значение представляет собой фактически измеренную частоту сердечных сокращений, и его диапазон составляет: 50-200 ударов в минуту.

В процессе измерения сердцебиения будет мигать значок в форме сердечка. Отображаемая частота сердечных сокращений приводится только для справки и не может использоваться как медицинские данные.

## Автоматические программы

Длительность программ по умолчанию составляет 10 минут. Установите нужное вам общее время тренировки после выбора программы. Каждая программа разделена на 10 секторов. Общее время тренировки будет равномерно разделено на 10 промежутков. Ниже приведена схема выполнения программы по каждому сектору.

## Встроенные параметры

Длительность программ по умолчанию составляет 10 минут. Установите нужное вам общее время тренировки после выбора программы. Каждая программа разделена на 10 секторов. Общее время тренировки будет равномерно разделено на 10 промежутков. Ниже приведена схема выполнения программы по каждому сектору.

Время		Уст. время / 10 = время на каждый раздел									
Программа		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	СКОРОСТЬ	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
P2	СКОРОСТЬ	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	СКОРОСТЬ	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P4	СКОРОСТЬ	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
P5	СКОРОСТЬ	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
P6	СКОРОСТЬ	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
P7	СКОРОСТЬ	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
P8	СКОРОСТЬ	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
P9	СКОРОСТЬ	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	СКОРОСТЬ	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
P11	СКОРОСТЬ	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
P12	СКОРОСТЬ	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3



## Параметры для режимов обратного отсчёта

Для параметра обратного отсчёта времени начальное значение составляет 10:00 минут, диапазон - от 5:00 до 99:00 минут, шаг - 1: 00 минута.

Для параметра обратного отсчёта дистанции начальное значение составляет 1,0 км, диапазон составляет от 1,0 до 99,0 км, шаг - 1,0 км.

Для параметра обратного отсчёта калорий начальное значение составляет 50 ккал, диапазон составляет от 20 до 990 ккал, шаг - 10 ккал.

Порядок переключения режимов: ручной, время, дистанция, калории.

## Подсчет индекса массы тела (программа BODY FAT)

В режиме ожидания несколько раз нажмите кнопку PROGRAM, пока в окошке скорости не отобразится «FAT».

Введите свои параметры:

**F-1 Пол**

**F-2 Возраст**

**F-3 Рост**

**F-4 Вес**

**F-5 ИМТ**

Нажмите кнопку MODE на панели устройства для установки параметра F-1, где 01 означает МУЖСКОЙ, 02 означает ЖЕНСКИЙ, нажмите кнопку SPEED на поручне для изменения значения.

Нажмите кнопку MODE на панели устройства для установки параметра F-2, нажмите кнопку SPEED на поручне для изменения возраста.

Нажмите кнопку MODE на панели устройства для установки параметра F-3, нажмите кнопку SPEED на поручне для изменения роста.

Нажмите кнопку MODE на панели устройства для установки параметра F-4, нажмите кнопку SPEED на поручне для изменения веса.

Нажмите кнопку MODE на панели устройства для финального подсчета параметра F-5, поместите ладони на датчики пульсометра на поручнях, удерживая не менее 8 секунд. На экране отобразится значение F5 - ваш индекс массы тела.

FAT (ИМТ) - это параметр, показывающий взаимосвязь между ростом и весом человека. Он не учитывает пропорции тела. ИМТ является важным параметром, который, наряду с другими показателями состояния здоровья, может использоваться для корректировки веса.

Идеальный ИМТ составляет от 20 до 25. Значение меньше 19 означает недостаток веса. Значение между 25 и 29 означает избыточный вес, а значение выше 30 означает ожирение. Данные приведены исключительно в справочных целях и не являются медицинскими показаниями.



## Значения описанных выше параметров меняются в следующих диапазонах

F-1	ПОЛ	1-МУЖСКОЙ	2-ЖЕНСКИЙ
F-2	ВОЗРАСТ	10-99	
F-3	РОСТ	100-200	
F-4	ВЕС	20-150	
F-5	ИМТ	≤19	Недостаток веса
		=(20----24)	Нормальный вес
		=(25----29)	Лишний вес
		≥30	Ожирение

## Другое

- После завершения программы обратного отсчёта на экране отобразится надпись END. Система будет подавать сигналы по 0,5 секунд с интервалом в 2 секунды, пока не произойдёт полная остановка беговой дорожки. Затем система вернётся в ручной режим.
- Для настройки параметров поддерживается циклическая настройка. Например, если диапазон установки времени составляет 5:00—99:00, вы можете нажать SPEED+ при текущем значении 99:00, чтобы сразу перейти на значение 5:00. В этом случае кнопки SPEED+ и SPEED- могут использоваться для увеличения и уменьшения настраиваемых параметров.
- Режим обратного отсчёта может быть установлен только для одного из параметров (время, дистанция, калории). Каждый раз последнее установленное значение будет сохраняться. Выбранный параметр будет отсчитываться в обратном направлении, тогда как остальные будут отсчитываться в прямом.
- Стандартный расход калорий составляет 30 ккал/км.
- Ускорение и замедление осуществляется с шагом 0,5 км/ч.



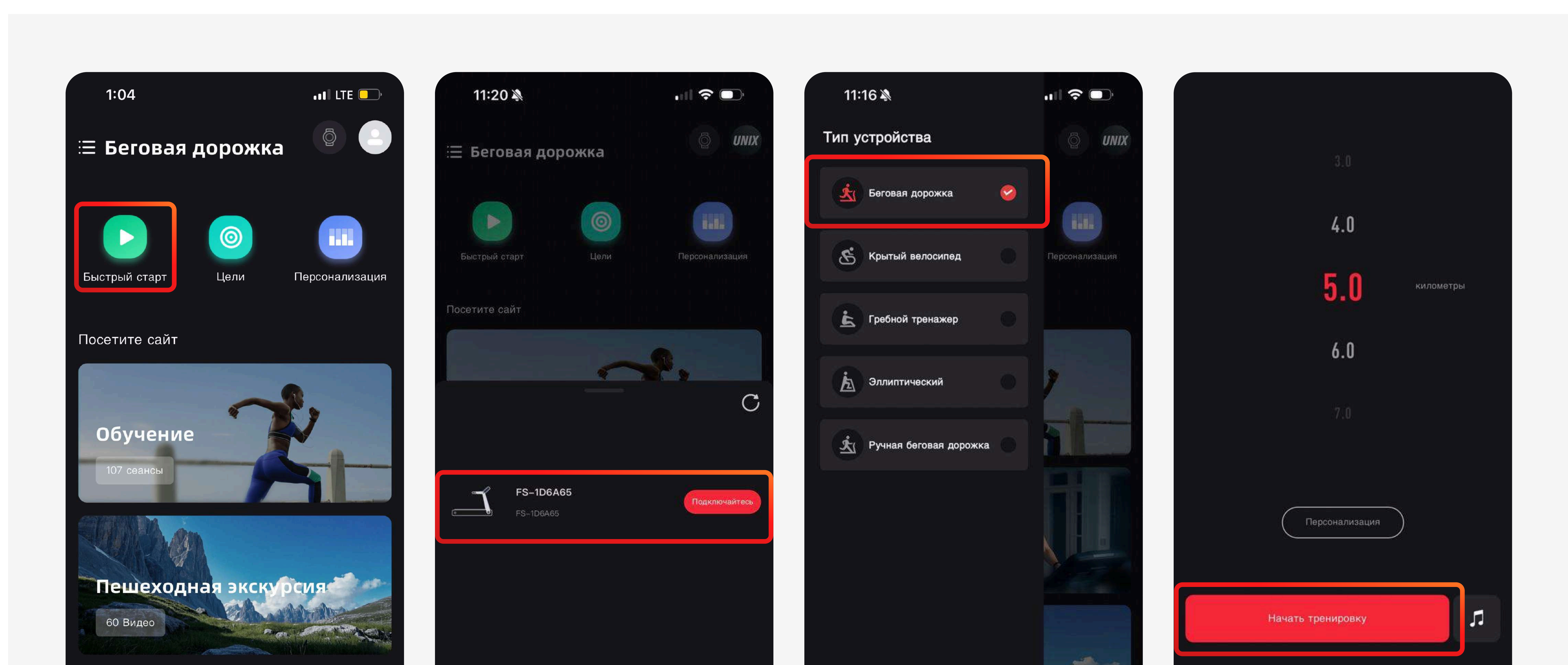
# Как подключить FitShow и начать эффективные тренировки

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.



## 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	Решение
E1	Нестабильное соединение: при включенном питании соединение между нижним контроллером и консолью является нестабильным.	<p>Контроллер остановлен и переведен в состояние отказа оборудования. Устройство не запускается. Вы увидите соответствующий код ошибки и услышите звуковой сигнал 3 раза.</p> <p>Возможные причины: связь между контроллером и электронным датчиком повреждена; проверьте целостность каждого из проводов, соединяющих электронный датчик и контроллер, и убедитесь, что все провода подключены правильно. В случае необходимости, замените поврежденный провод.</p>
E2	Контроллер не может определить напряжение двигателя: Нет сигнала от датчика скорости	<p>1. Проверьте, правильно ли подключен провод от двигателя к контроллеру.</p> <p>2. Контроллер остановлен и переведен в состояние отказа оборудования. Вы услышите звуковой сигнал 9 раз и увидите соответствующий код ошибки на экране. Больше на экране ничего не отобразится. Запуск тренажера можно осуществить после полной остановки устройства и возвращения в режим ожидания, примерно спустя 10 секунд.</p> <p>Возможные причины: если сигнал от датчика скорости не поступает в течение более чем 3 секунд, проверьте, хорошо ли подключен провод от датчика. В случае необходимости подключите или замените датчик.</p> <p>3. Контроллер остановлен и переведен в состояние отказа оборудования. Вы услышите звуковой сигнал 9 раз и увидите соответствующий код ошибки на экране. Больше на экране ничего не отобразится. Нормальный запуск можно осуществить после полной остановки устройства и возвращения в режим ожидания.</p> <p>Возможные причины: Проверьте кабель, подключенный к двигателю, на предмет правильного подключения. Подсоедините кабель повторно, если требуется. Проверьте кабель, подключенный к двигателю и замените его, если он поврежден или имеет запах гари.</p>



E5	Защита от избытка тока: Во включенном состоянии нижний контроллер обнаруживает, что ток превышает 6А в течение более чем 3 секунд.	<p>1. Проверьте наличие смазки между беговой лентой и площадкой. В случае необходимости добавьте 15 мл смазочного масла.</p> <p>2. Возможно, одна из деталей беговой дорожки застряла, из-за чего двигатель не может запуститься.</p> <p>3. Проверьте, не исходит ли запах гари от двигателя. В случае необходимости замените его.</p> <p>4. Проверьте, не исходит ли запах гари от консоли. В случае необходимости замените ее.</p>
E6	Взрывозащита: ненормальное напряжение или неисправный двигатель вызывают неполадки в электроцепи, под контролем которой находится двигатель.	<p>Контроллер остановлен и переведен в состояние отказа оборудования. Вы услышите звуковой сигнал 9 раз и увидите соответствующий код ошибки на экране. Больше на экране ничего не отобразится. Запуск тренажера можно осуществить после полной остановки устройства и возвращения в режим ожидания.</p> <p>Возможная причина: Проверьте, чтобы входное напряжение было не более чем на 50% ниже нормального. Подайте на вход требуемое напряжение и снова проверьте работу тренажера. Проверьте, не перегорел ли контроллер, и, если нужно, замените контроллер. Проверьте, надежно ли подсоединен ли кабель двигателя, и, если нужно, подключите кабель двигателя повторно.</p>
E7	Ключ безопасности не найден	<p>Разместите ключ безопасности на указанном месте; Замените ключ безопасности и разместите на указанном месте</p>

## ВАЖНО!

В случае возникновения неполадок обратитесь в магазин, в котором вы приобретали беговую дорожку. 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

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

## ПЕРИОДИЧНОСТЬ ОБСЛУЖИВАНИЯ

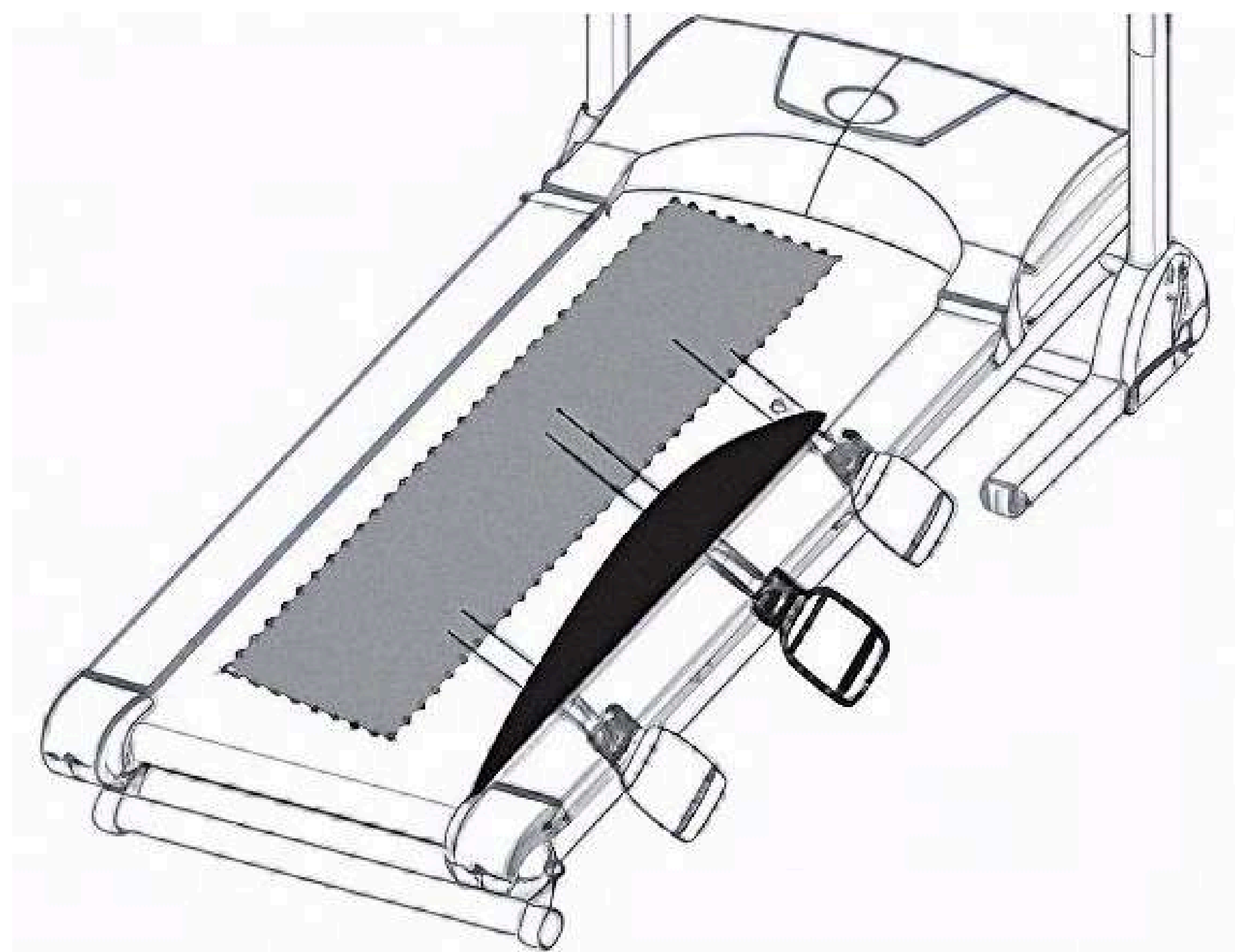
Производитель уже смазал необходимые детали и узлы во время производства беговой дорожки. Тем не менее, необходимо регулярно проверять наличие смазки во избежание поломок. Мы рекомендуем ежемесячно проверять беговое полотно на наличие смазки, и, если поверхность сухая, ее необходимо смазать. Вы можете использовать как силиконовый состав в баллончике, так и силиконовую смазку в тубике.



## 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.

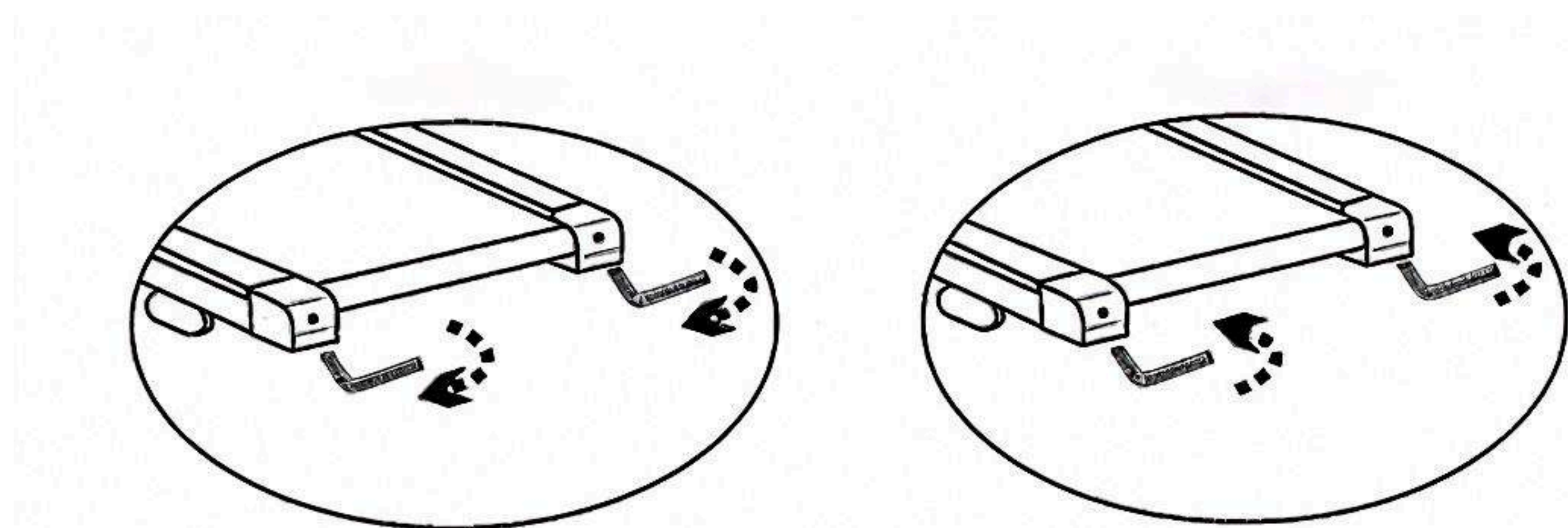
Слегка прижимайте ленту в месте нанесения смазки для полного покрытия ленты смазкой. Дайте маслу в течение одной минуты распространиться по поверхности ленты перед дальнейшим использованием беговой дорожки.

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.



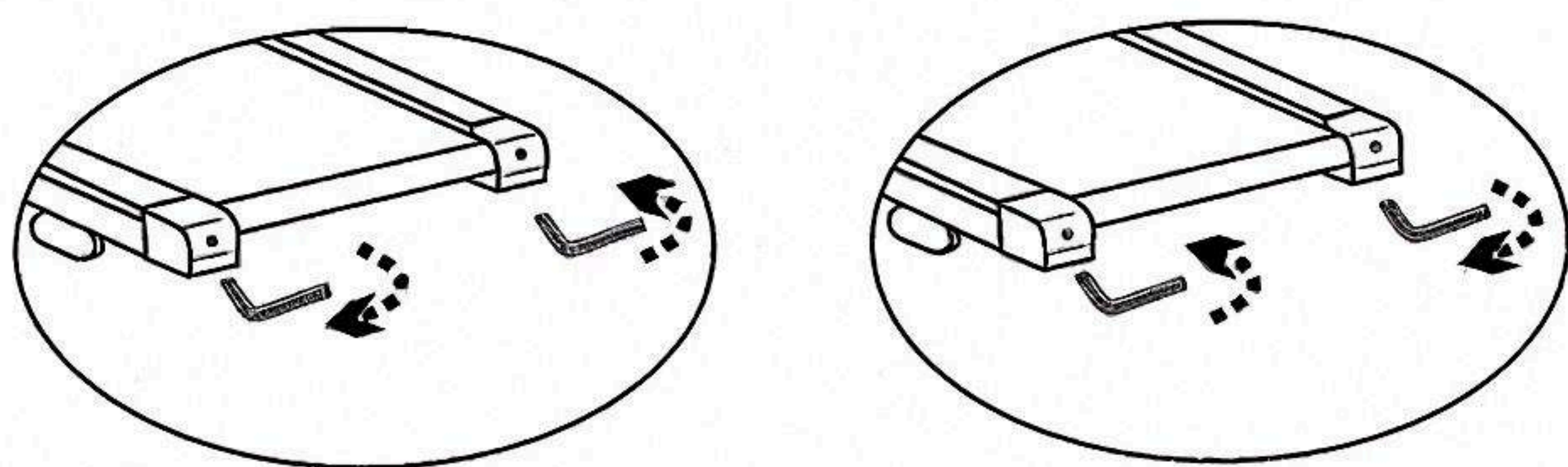
## ВЫРАВНИВАНИЕ БЕГОВОЙ ЛЕНТЫ

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 неровного положения основного двигателя.

При смещении ленты работа беговой дорожки без нагрузки в течение 5-6 минут помогает вернуть ленту в правильное положение.

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

- Поместите электрическую беговую дорожку на ровную поверхность.
- Проверьте направление смещения ленты. Запустите беговую дорожку со скоростью 6 км/час. Проконтролируйте смещение ленты и остановите тренажёр.
- Если лента смещена вправо, поверните правый регулировочный болт по часовой стрелке на  $\frac{1}{4}$  оборота, затем поверните левый регулировочный болт против часовой стрелки на  $\frac{1}{4}$  оборота.
- Если лента смещена влево, поверните левый регулировочный болт по часовой стрелке на  $\frac{1}{4}$  оборота, затем поверните правый регулировочный болт против часовой стрелки на  $\frac{1}{4}$  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.

## 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 ниже описанной методике, по 10 секунд или больше для каждой ноги. Повторите упражнения также и 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 её 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

## 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.

## ХРАНЕНИЕ УСТРОЙСТВА

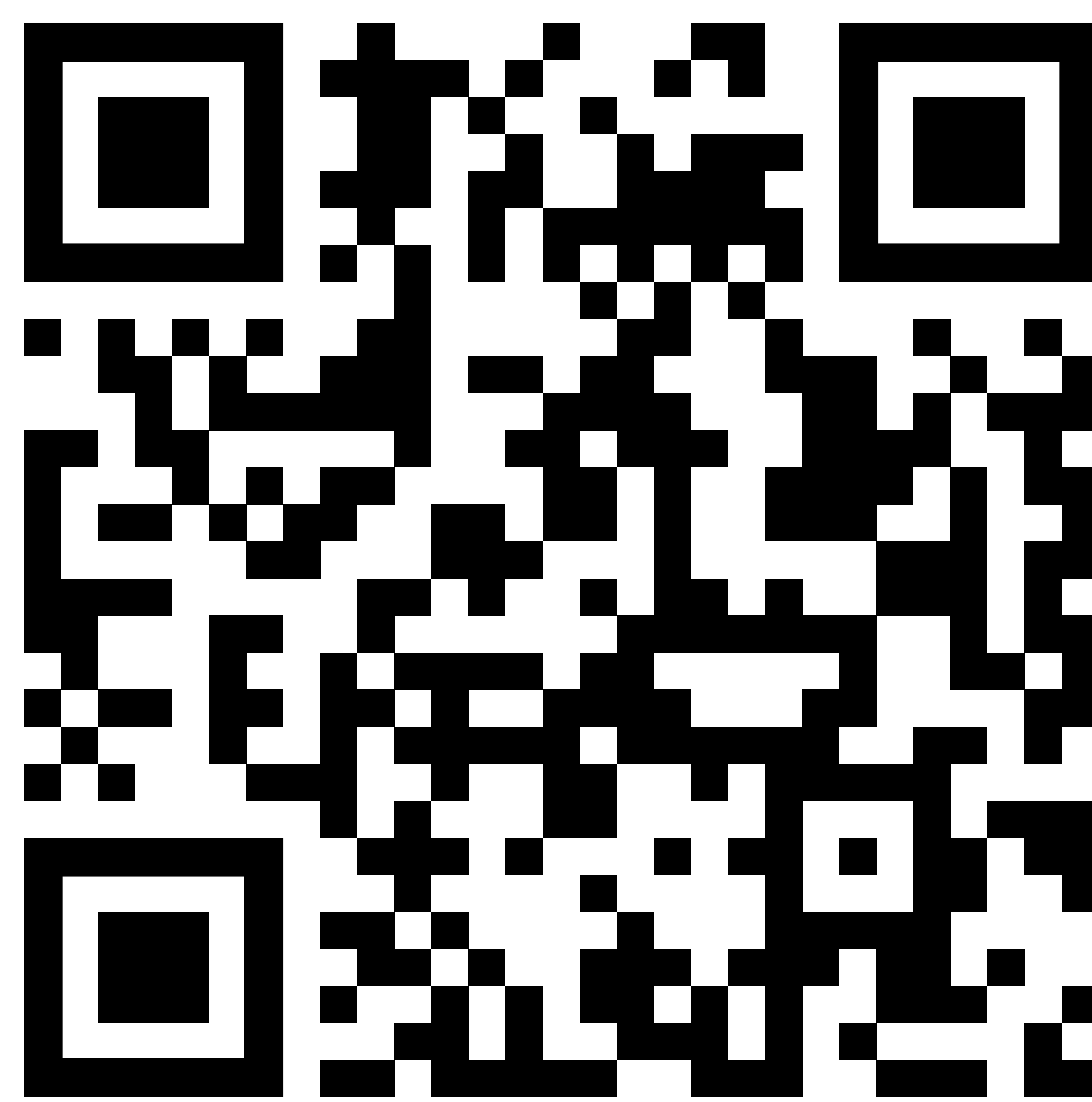
Тренажёр должен храниться в сухом помещении, при положительных температурах.

## УТИЛИЗАЦИЯ ИЗДЕЛИЯ

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



**Тренируйтесь *UNIX*  
вместе с**



***UNIXFIT.RU***