

UNIX **FIT**



БЕГОВАЯ ДОРОЖКА UNIX FIT MX-920N

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

UNIX

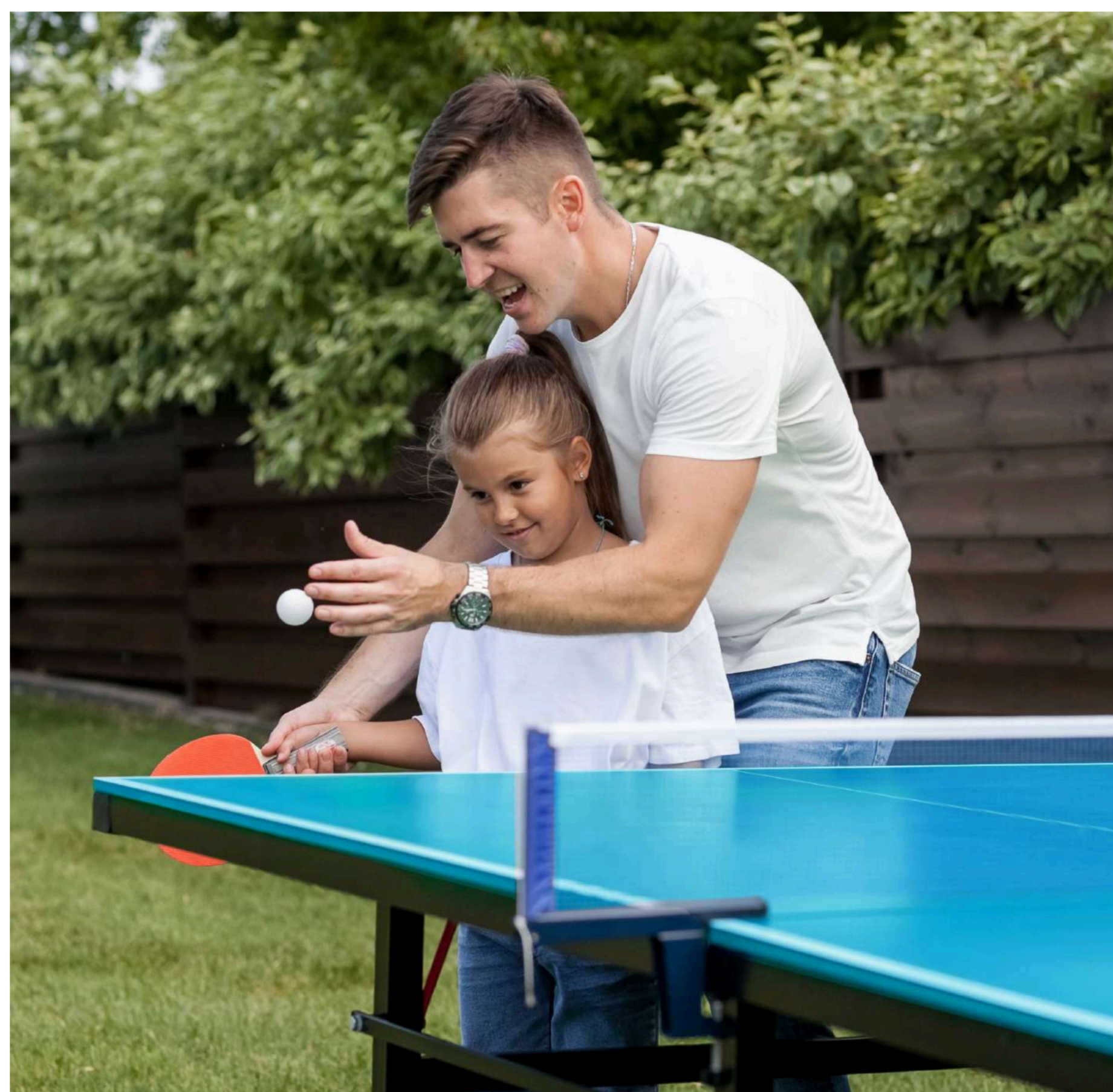
Экосистема UNIX

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!

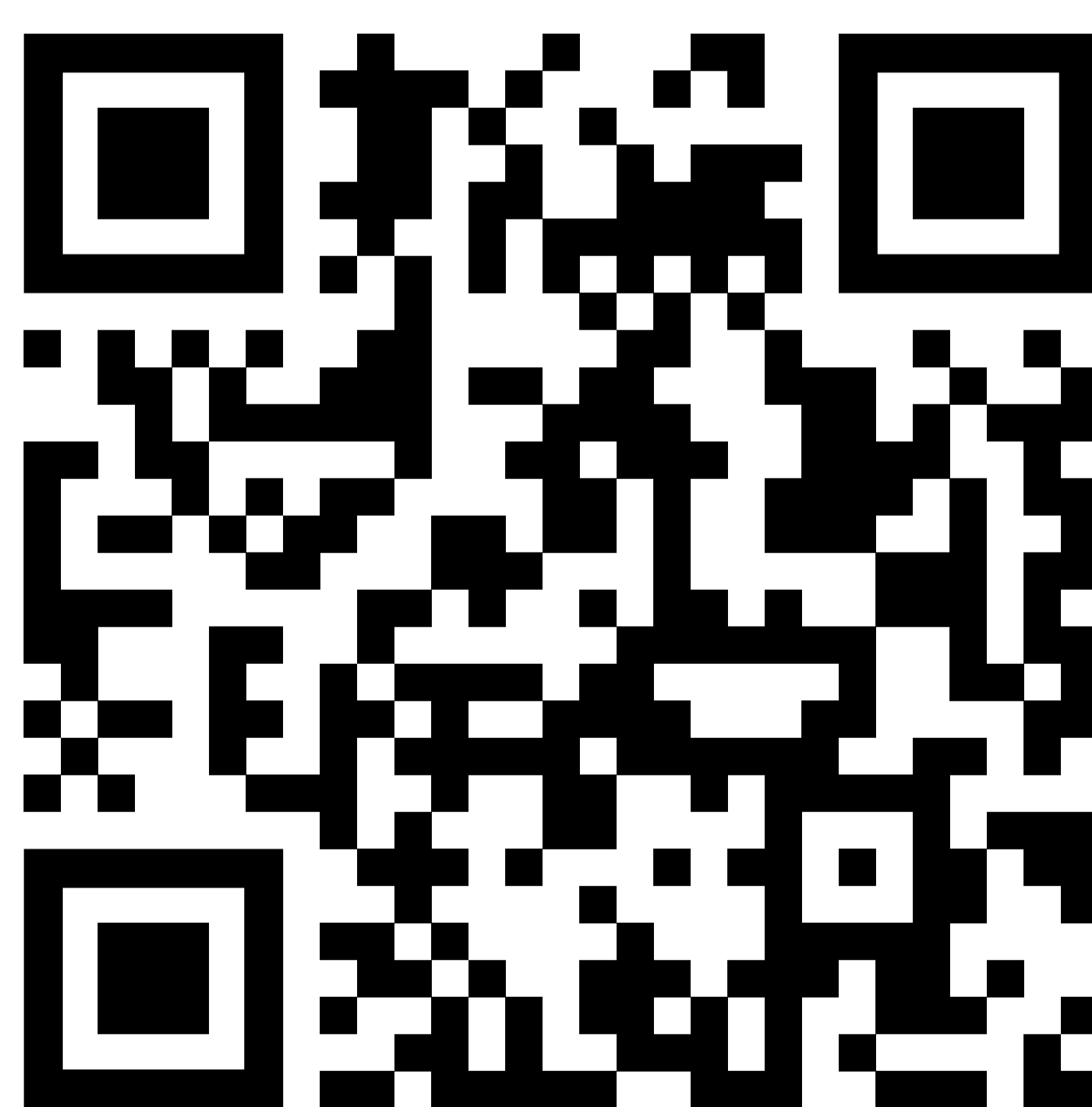
Мы благодарим вас за выбор продукции компании UNIX.

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

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** 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 ТРЕНИРОВКОЙ

- 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

Техника безопасности при использовании беговой дорожки

ВАЖНО!

- Запрещается вставлять посторонние предметы в части дорожки – это может повредить беговую дорожку.
- Установите дорожку на чистое и ровное основание. Не ставьте дорожку на толстые ковры – это может нарушить циркуляцию воздуха под ней. Не устанавливайте беговую дорожку рядом с водой или на открытом воздухе.

- Не включайте дорожку, когда на ней находятся люди. После включения питания беговое полотно может начать двигаться не сразу. Пользователь должен стоять на противоскользящих накладках по обеим сторонам электрической беговой дорожки до тех пор, пока беговое полотно не начнет двигаться.
- Не позволяйте детям и домашним животным приближаться к беговой дорожке во время ее использования. Вокруг изделия должна быть обеспечена безопасная рабочая зона шириной 50-100 см.
- Любые интенсивные физические нагрузки можно выполнять только через 60 минут после еды.
- Эта беговая дорожка предназначена для фитнеса и может использоваться только взрослыми людьми. Несовершеннолетние могут пользоваться дорожкой только в сопровождении взрослых.
- Не подключайте дорожку к одной и той же розетке с другими устройствами. При повреждении кабеля питания замените его на новый, приобретенный у дилера, или свяжитесь напрямую с нашей компанией.
- Неправильные или чрезмерные физические нагрузки могут нанести вред здоровью.

КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ

Перед началом тренировки вставьте ключ безопасности в консоль и закрепите зажим на одежде. Для экстренной остановки потяните за шнур и отсоедините ключ. Чтобы продолжить работу, верните ключ на место.

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.
- 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

ЗАЗЕМЛЕНИЕ И ПОДКЛЮЧЕНИЕ

- 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 сомнений относительно состояния электрооборудования 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 и не сгибайте кабель питания, не пережимайте провод и не размещайте на нём тяжёлые предметы. Не прикасайтесь к проводу, вилке или розетке влажными руками.
- В случае обнаружения повреждений кабеля питания обратитесь в сервисный центр. Не занимайтесь устранением поломки самостоятельно.
- Не модифицируйте вилку, поставляемую с беговой дорожкой. Если она не подходит к розетке, квалифицированный специалист должен установить подходящую розетку.
- 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).

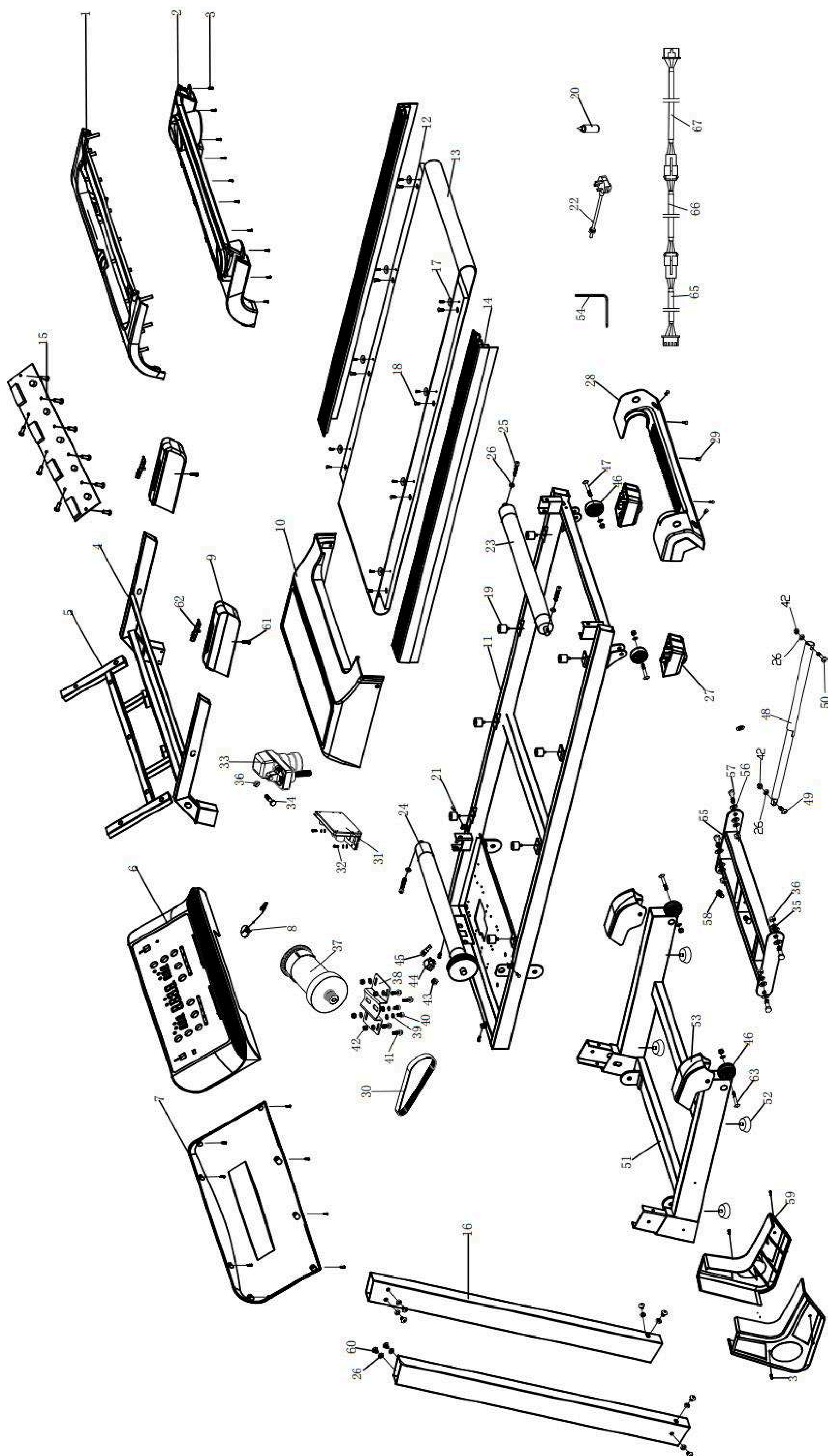
Общие положения и описание устройства

Беговая дорожка UNIX Fit MX-920N – это отличный выбор для всех, кто хочет оставаться физически активным и поддерживать высокий уровень здоровья и хорошего настроения, не выходя из дома!

Технические характеристики

Параметр	Значение
Диапазон скоростей	0,8–20,0 км/ч
Номинальная мощность двигателя	3.25 л.с.
Пиковая мощность двигателя	4.0 л.с.
Наклон	20 автоматических уровней
Программы	24 автоматические и 3 пользовательские
Программы пульса (HRC)	HR1, HR2, HR3
Функция измерения ИМТ (FAT)	есть
Показания дисплея	скорость, время, расстояние, калории, наклон, пульс
Bluetooth	Bluetooth, приложение FitShow

Общая схема тренажера



Список деталей

№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
1	Верхняя крышка компьютера	1	29	Винты 4.2*13	5
2	Нижняя крышка компьютера	1	30	Привод мотора	1
3	Винты 4.2*16	29	31	Плата контроллера	1
4	Рама поручня	1	32	Болт М4*15	2
5	Кронштейн компьютера	1	33	Мотор наклона	1
6	Плата компьютера	1	34	Болт М10*45	1
7	Нижняя крышка консоли	1	35	Плоская шайба ф10.3*ф20*1.3	4
8	Ключ безопасности	1	36	Гайка М10	5
9	Накладка на поручень	2	37	Мотор	1
10	Крышка мотора	2	38	Кронштейн мотора	1
11	Рама	1	39	Пружинная шайба М8	6
12	Беговая платформа	1	40	Болт М8*12	2
13	Беговое полотно	1	41	Болт М8*20	4
14	Боковой поручень	2	42	Гайка М8	8
15	Датчик	1	43	Зажим кабеля	1
16	Стойка (L/R)	2	44	Выключатель	1
17	Фиксатор поручня	8	45	Предохранители	1
18	Болт М6*20	8	46	Заднее колесо вращения	2
19	Амортизатор	8	47	Болт М8*30	2
20	Смазка	1	48	Пружина	1
21	Болт М5*15	4	49	Болт М8*35	1
22	Шнур питания	1	50	Болт М8*45	1
23	Задний ролик	1	51	Рама	1
24	Передний ролик	1	52	Регулируемая подножка	4
25	Болт М8*55	3	53	Крышка колеса вращения	2
26	Плоская шайба ф8.3*ф16*1.3	23	54	Шестигранный ключ	1
27	Нижняя крышка заглушки	2	55	Наклонная рама	1
28	Заглушка	1	56	Пластиковая шайба	8

57	Болт M10*35	4	63	Болт M8*60	2
58	Болт M10*15	2	64	Колесо вращения	2
59	Крышка стойки (L/R)	2	65	Верхний провод	1
60	Болт M8*16	14	66	Средний провод	1
61	Винты M4*35	2	67	Нижний провод	1
62	Датчик пульса	2			

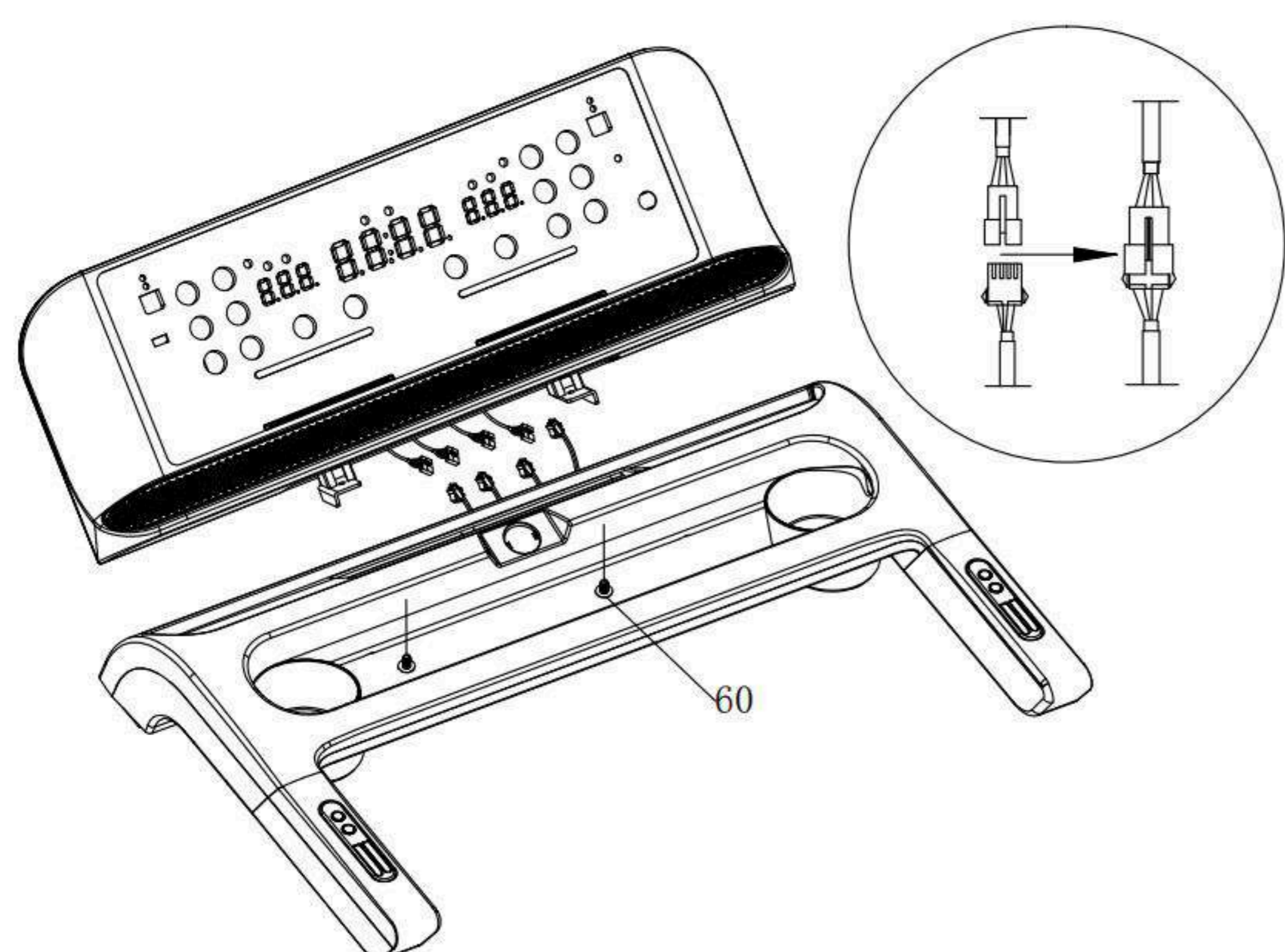
КОМПЛЕКТАЦИЯ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ (АКСЕССУАРЫ)

Болт M8*16  14 шт	Шайба ф8.3  14 шт	Винт ø4.2×16 мм  4 шт
Смазка  1 шт	Ключ безопасности  1 шт	Шестигранный ключ  1 шт

Приведённые выше аксессуары понадобятся вам при сборке устройства. Перед началом сборки убедитесь в наличии всех аксессуаров.

Сборка тренажёра

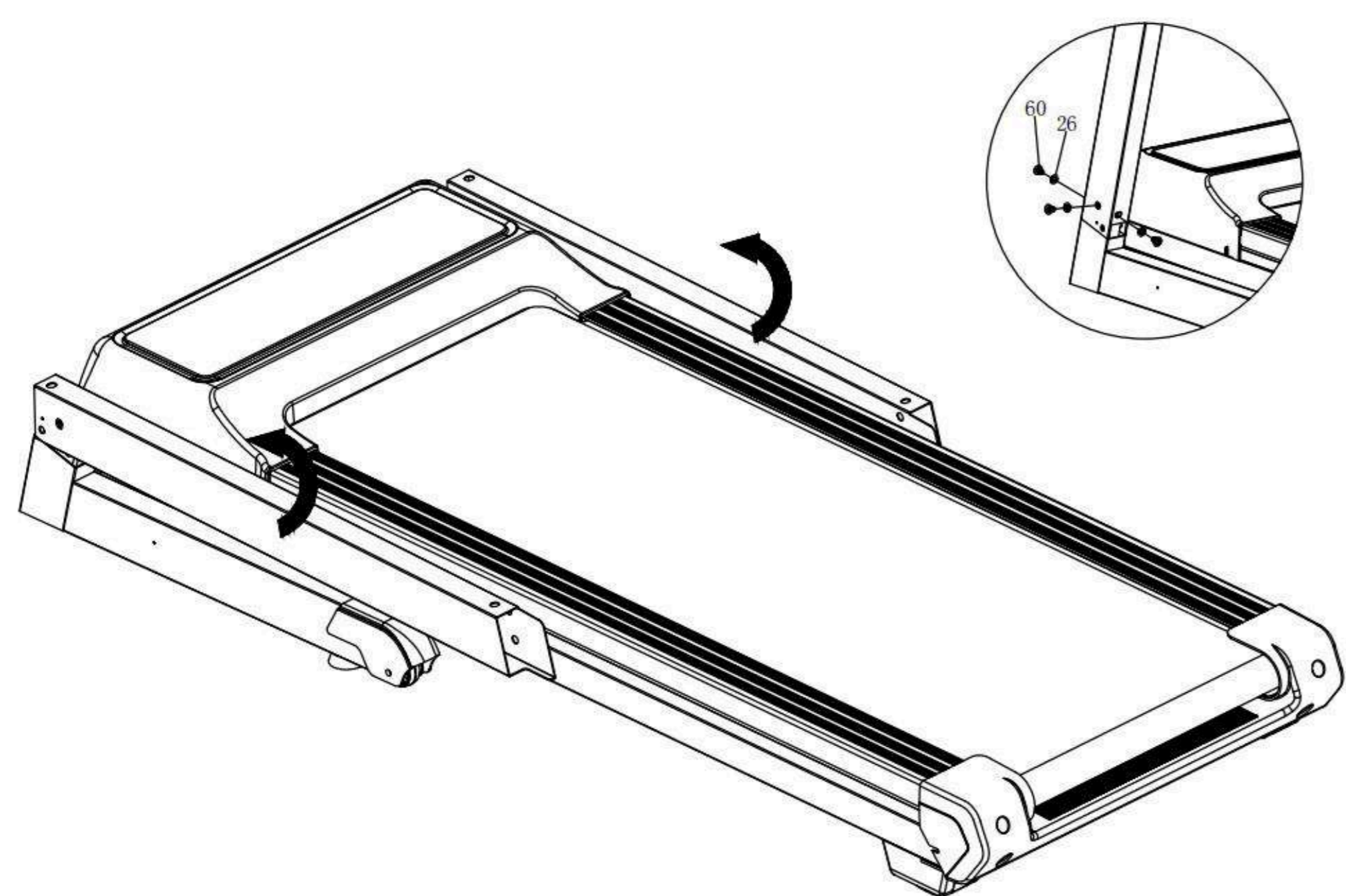
ШАГ 1



Возьмите консоль, которая состоит из двух частей. Сначала соедините кабели между частями (всего 4 кабеля). Затем используйте болт M8*16 (60), чтобы зафиксировать консоль.

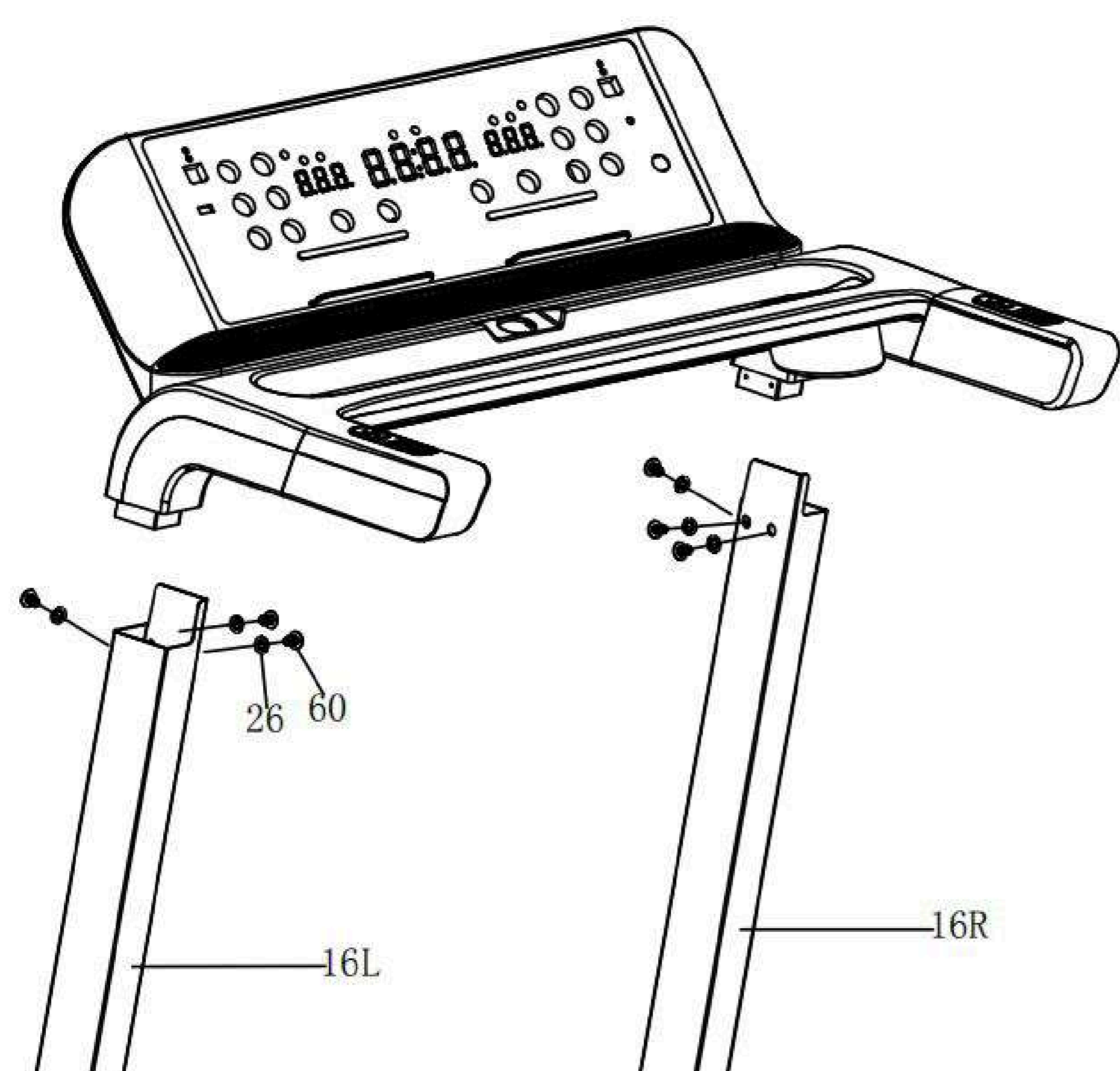
ШАГ 2

Разместите раму тренажёра на полу. Поднимите вертикальную стойку и используйте болты M8*16 (60) и плоскую шайбу (26) для крепления к основной раме (не затягивайте болты сильно).



ШАГ 3

Подсоедините кабели между консолью и правой стойкой (16R). Используйте болты M8*16 (60) и плоскую шайбу (26), чтобы закрепить консоль на вертикальной стойке. Надёжно затяните все болты.



ШАГ 4

Используйте винты M4.2*16 (3), чтобы плотно зафиксировать крышку стойки (16L/R).



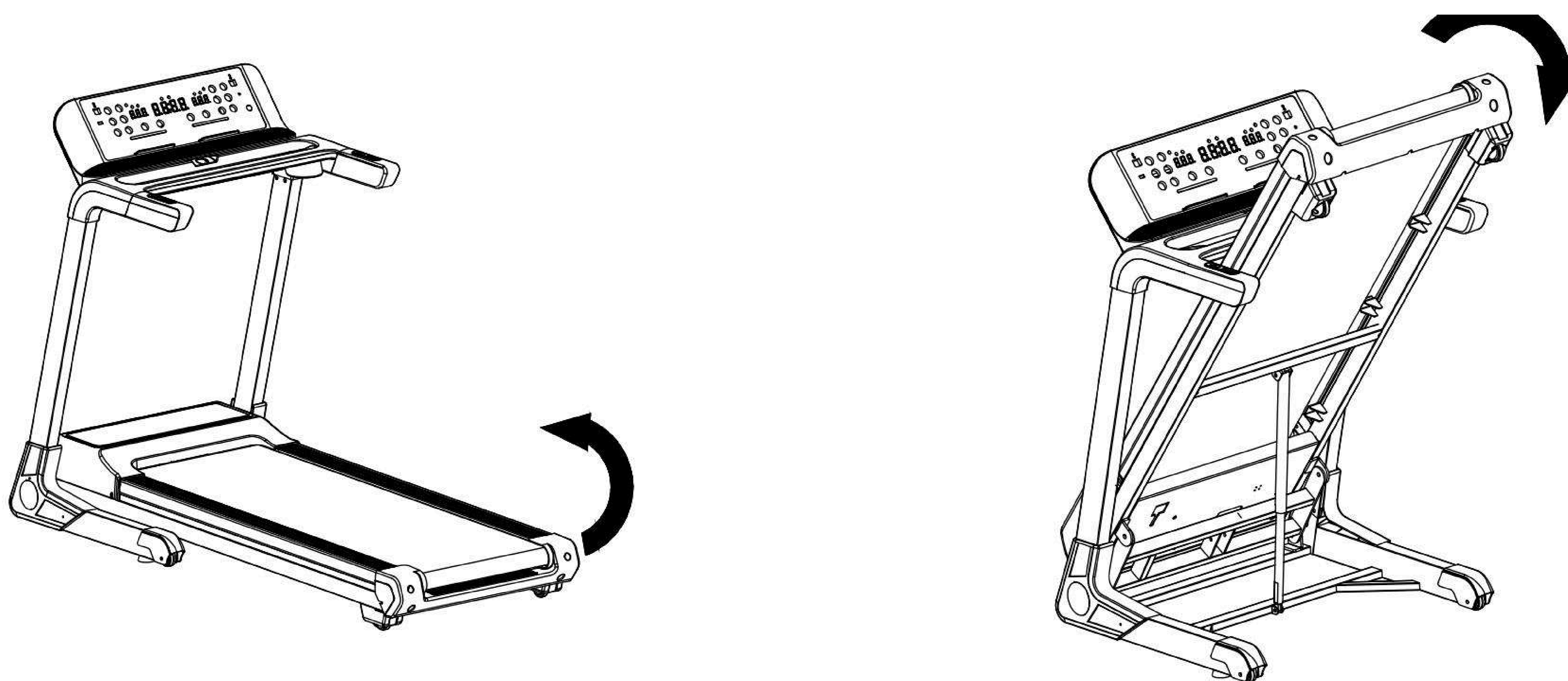
ВНИМАНИЕ

После сборки убедитесь, что все болты хорошо затянуты. Перед использованием беговой дорожки внимательно прочитайте руководство.

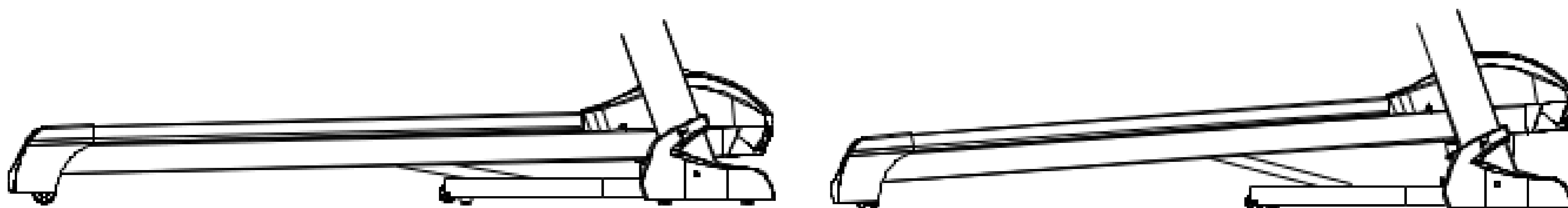
СБОРКА И РАЗБОРКА БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

Чтобы сложить беговую дорожку, поднимите раму и приложите усилие, чтобы сложить тренажёр до щелчка.

Чтобы разложить, слегка нажмите ногой на защитную втулку и потяните раму вниз в направлении, указанном стрелкой, пока дорожка не будет полностью разложена.



РЕГУЛИРОВКА НАКЛОНА



На поручне находится кнопка НАКЛОН +/- . Для регулировки наклона во время бега нажмите кнопку + или -; каждое нажатие изменяет наклон на 1 единицу. Для непрерывного изменения наклона нажмите и удерживайте кнопку более 2 секунд. Также доступны быстрые варианты наклона 4, 8, 12.

Левый рисунок – наклон 0.

Правый рисунок – наклон 20.

Инструкция по эксплуатации



ПОКАЗАТЕЛИ КОНСОЛИ

СКОРОСТЬ		0,8–20,0 км/ч, при использовании предустановленной программы, будет отображаться P01-P24 / HR1-HR2-HR3-FAT.
ВРЕМЯ		Время тренировки (0:00–99:59).
РАССТОЯНИЕ		Пройденная дистанция (0.00–99.9 км).
КАЛОРИИ		Сожженные калории (0–999).
НАКЛОН		Текущий уровень наклона (0–20).
ПУЛЬС		Частота пульса (50–200 уд./мин).

КНОПКИ

- **СТАРТ** – запускает тренажёр;
- **СТОП** – останавливает.
- **СКОРОСТЬ + / -** – каждое нажатие изменяет скорость на 0,1 км/ч; длительное нажатие изменяет скорость непрерывно.
- **НАКЛОН + / -** – изменяет уровень наклона во время бега на 1 шаг; длительное нажатие изменяет наклон непрерывно.
- **РЕЖИМ** – позволяет настроить время, расстояние и калории для обратного отсчёта.
- **ПРОГ.** – выбор предустановленных программ P01–P24, пользовательских U01–U03, программ пульса HR1–HR3, а также режима измерения ИМТ (FAT).
- **Быстрые кнопки скорости** – изменение скорости шагом 3 км/ч.
- **Быстрые кнопки наклона** – изменение наклона шагом 3 (быстрые уровни 4, 8, 12).
- **Bluetooth** – подключение к смартфону и динамик для воспроизведения музыки.
- **Body Fat** – измерение ИМТ

БЫСТРЫЙ СТАРТ (РУЧНОЙ РЕЖИМ)

Включите питание и вставьте ключ безопасности. Нажмите кнопку СТАРТ, и через 5 секунд дорожка запустится с минимальной скорости. Используйте кнопки СКОРОСТЬ +/- и НАКЛОН +/- для регулировки скорости и наклона.

ПРЕДУСТАНОВЛЕННЫЕ ПРОГРАММЫ

В зависимости от программы меняется время и наклон.

P01-06

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

P07-12

№	P07		P08		P09		P10		P11		P12	
	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон
1	3	0	3	0	2	0	3	0	4	0	4	0
2	4	1	5	3	4	6	5	7	5	6	6	8
3	9	4	8	8	5	6	6	7	7	6	10	8
4	4	4	3	8	5	3	6	7	9	6	10	6
5	10	4	5	8	6	7	6	5	10	3	7	9
6	4	6	7	3	5	7	9	5	11	3	10	9
7	10	6	9	7	6	3	10	5	9	3	10	5
8	4	6	3	7	3	8	6	8	6	7	10	5
9	9	8	5	3	3	8	6	8	8	7	7	8
10	4	8	7	3	2	3	9	8	9	4	7	8
11	8	8	10	6	6	9	10	8	10	4	10	8
12	4	10	3	6	5	9	6	8	10	4	10	4
13	11	10	5	3	6	3	6	8	11	4	10	4
14	5	10	7	3	3	3	6	4	9	6	10	4
15	3	6	11	5	3	7	11	4	6	6	6	4
16	2	0	5	0	2	0	3	0	5	0	5	0

P13-18

№	P13		P14		P15		P16		P17		P18	
	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон
1	1	0	2	5	2	3	2	1	2	3	2	5
2	2	8	6	6	6	4	5	5	5	5	3	7
3	3	8	5	5	5	5	7	6	6	6	5	5
4	4	6	4	8	4	6	5	8	7	8	6	8
5	5	9	8	4	8	3	8	12	8	6	8	6
6	6	9	6	5	7	5	6	9	9	5	6	5
7	7	5	5	5	5	5	5	10	10	8	9	9
8	8	5	2	10	3	6	2	9	5	7	6	10
9	9	8	3	6	3	4	4	5	3	5	5	6
10	10	8	3	3	2	3	2	3	4	3	2	2
11	12	8	8	4	8	3	8	12	8	6	8	6
12	10	4	6	5	7	5	6	9	9	5	6	5
13	8	4	5	5	5	5	5	10	10	8	9	9
14	6	4	2	10	3	6	2	9	5	7	6	10
15	4	4	3	6	3	4	4	5	3	5	5	6
16	2	0	3	3	2	3	2	3	4	3	2	2

P19-24

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

ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЕ ПРОГРАММЫ

Доступны пользовательские программы U01–U03, в которых вы можете задать собственные параметры тренировки.

ПРОГРАММЫ КОНТРОЛЯ ПУЛЬСА (HRC)

Доступны только для модели с функцией HRC. В режиме ожидания нажмите кнопку ПРОГ., выберите программу HR1, HR2 или HR3, затем нажмите СТАРТ.

- **HR1:** максимальная скорость 8,0 км/ч, возраст по умолчанию 30 лет / ЧСС 150.
- **HR2:** максимальная скорость 9,0 км/ч, возраст по умолчанию 30 лет / ЧСС 160.
- **HR3:** максимальная скорость 10,0 км/ч, возраст по умолчанию 30 лет / ЧСС 170.

Кнопкой РЕЖИМ можно задать возраст (15–80 лет) – система порекомендует целевую ЧСС, которую пользователь может скорректировать (86–179) в соответствии с состоянием здоровья. Затем настраивается время бега (5–99 минут, по умолчанию 10:00). Нажмите СТАРТ, чтобы начать тренировку.

Первая минута программы HRC – разминка, в течение которой система не регулирует скорость и наклон. Далее система каждые 10 секунд корректирует скорость (шаг 0,5 км/ч) и при необходимости уровень наклона, чтобы удерживать пульс в целевом диапазоне.

ПРИМЕЧАНИЕ

Для программ HRC необходимо использовать беспроводной нагрудный пульсометр.

HRC1(HP1) контроль наклона				HRC2(HP2) контроль скорости				HRC3(HP3) наклон и скорость			
Возраст	Зоны пульса			Возраст	Зоны пульса			Возраст	Зоны пульса		
	Низкий	Норма	Высокий		Низкий	Норма	Высокий		Низкий	Норма	Высокий
15	128	133	138	15	149	154	159	15	169	174	179
16	128	133	138	16	148	153	158	15	168	173	178
17	127	132	137	17	147	152	157	17	168	173	178
18	126	131	136	18	147	152	157	18	167	172	177
19	126	131	136	19	146	151	156	19	166	171	176
20	125	130	135	20	145	150	155	20	165	170	175
21	124	129	134	21	144	149	154	21	164	169	174
22	124	129	134	22	144	149	154	22	163	168	173
23	123	128	133	23	143	148	153	23	162	167	172
24	122	127	132	24	142	147	152	24	162	167	172
25	122	127	132	25	141	146	151	25	161	166	171
26	121	126	131	26	141	146	151	26	160	165	170
27	120	125	130	27	140	145	150	27	159	164	169
28	120	125	130	28	139	144	149	28	158	163	168
29	119	124	129	29	138	143	148	29	157	162	167
30	119	124	129	30	138	143	148	30	157	162	167
31	118	123	128	31	137	142	147	31	156	161	166
32	117	122	127	32	136	141	146	32	155	160	165
33	117	122	127	33	135	140	145	33	154	159	164
34	116	121	126	34	135	140	145	34	153	158	163
35	115	120	125	35	134	139	144	35	152	157	162
36	115	120	36	36	133	138	143	36	151	156	161
37	114	119	124	37	132	137	142	37	151	156	161
38	113	118	123	38	132	137	142	38	150	155	160
39	113	119	123	39	131	136	141	39	149	154	159
40	112	117	122	40	131	135	140	40	148	153	158
41	111	116	121	41	129	134	139	41	147	152	157
42	111	116	121	42	129	134	139	42	146	151	156
43	110	115	120	43	128	133	138	43	145	150	155

44	109	114	119	44	127	132	137	44	145	150	155
45	109	114	119	45	126	131	136	45	144	149	154
46	108	113	118	46	126	131	136	46	143	148	153
47	107	112	117	47	125	130	135	47	142	147	152
48	107	112	117	48	124	129	134	48	141	146	151
49	106	111	116	49	123	128	133	49	140	145	150
50	106	111	116	50	123	128	133	50	140	145	150
51	105	110	115	51	122	127	132	51	139	144	149
52	104	109	114	52	121	126	131	52	138	143	148
53	104	109	114	53	120	125	130	53	137	142	147
54	103	108	113	54	120	125	130	54	136	141	146
55	102	107	112	55	119	124	129	55	135	140	145
56	102	107	112	56	118	123	128	56	134	139	144
57	101	106	111	57	117	122	127	57	134	139	144
58	100	105	110	58	117	122	127	58	133	138	143
59	100	105	110	59	116	121	126	59	132	137	142
60	99	104	109	60	115	120	125	60	131	136	141
61	98	103	108	61	114	119	124	61	130	135	140
62	98	103	108	62	114	119	124	62	129	134	139
63	97	102	107	63	113	118	123	63	128	133	138
64	96	101	106	64	112	117	122	64	128	133	138
65	96	101	106	65	111	116	121	65	127	132	137
66	95	100	105	66	111	116	121	66	126	131	136
67	94	99	104	67	110	115	120	67	125	130	135
68	94	99	104	68	109	114	119	68	124	129	134
69	93	98	103	69	108	113	118	69	123	128	133
70	93	98	103	70	108	113	118	70	123	128	133
71	92	97	102	71	107	112	117	71	122	127	132
72	91	96	101	72	106	111	116	72	121	126	131
73	91	96	101	73	105	110	115	73	120	125	130
74	90	95	100	74	105	110	115	74	119	124	129
75	89	94	99	75	104	109	114	75	118	123	128

ИЗМЕРЕНИЕ ИМТ (FAT)

Нажмите кнопку ПРОГ. до значения FAT, затем нажмите РЕЖИМ. На экране последовательно отображаются F-1 (пол), F-2 (возраст), F-3 (рост), F-4 (вес), F-5 (ИМТ). Кнопками СКОРОСТЬ +/- переключайтесь между значениями. После настройки нажмите РЕЖИМ, удерживайте обе руки на датчиках пульса 5–10 секунд – значение F-5 покажет ваш ИМТ.

Оптимальный ИМТ – 20–25. ИМТ менее 19 означает недостаток веса, 26–29 – лишний вес, 30 и более – избыточный вес. Данные приведены только для справки.

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

ПУЛЬС

Прежде чем измерять частоту пульса, поместите обе ладони на контактные датчики пульса на ручне. Через 5–10 секунд монитор отобразит текущую частоту пульса в ударах в минуту. В течение первых секунд измеренное значение может быть выше реального.

Значение частоты пульса даётся в качестве справочной информации и не может рассматриваться как основа для терапевтического лечения. Для программ контроля пульса (HRC) используйте беспроводной нагрудный пульсометр.

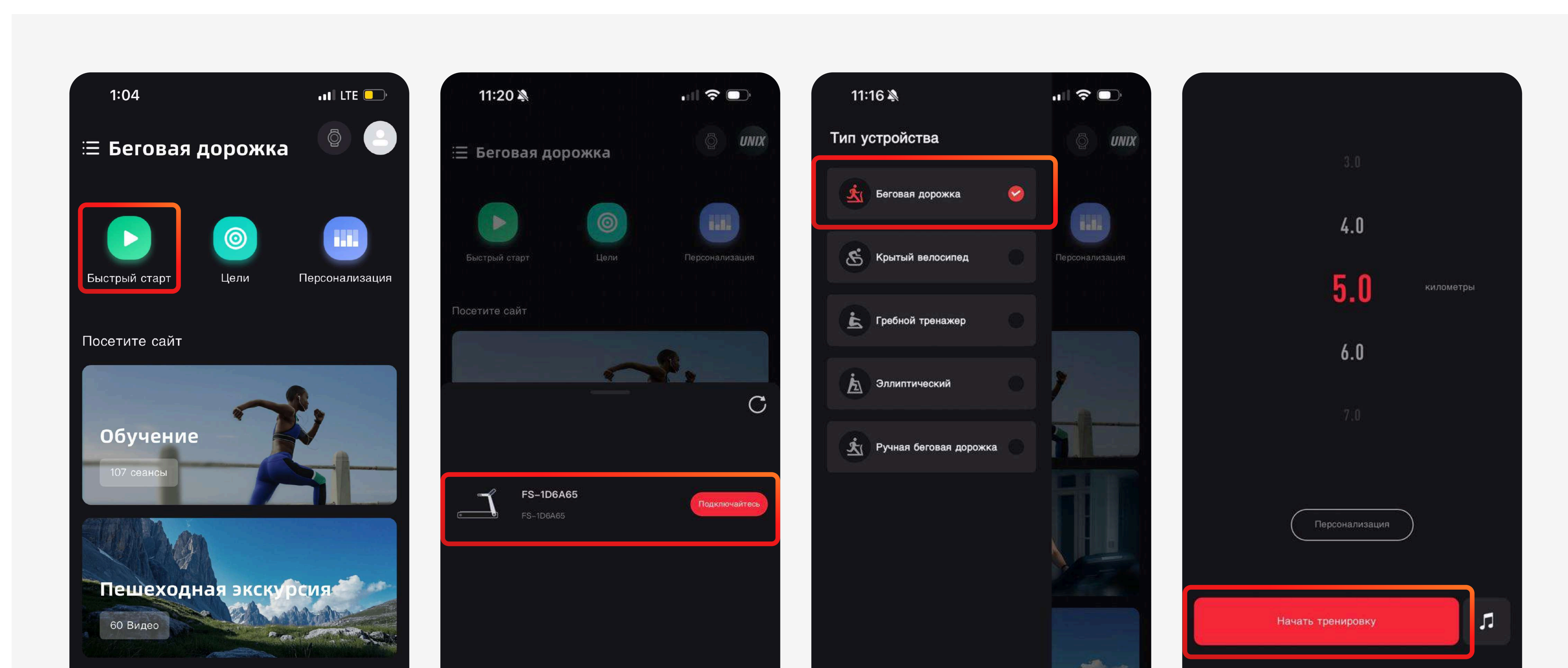
Как подключить FitShow и начать эффективные тренировки

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.

КОЛОНКИ BLUETOOTH

После запуска дорожки включите Bluetooth на смартфоне и выполните поиск устройств. Найдите устройство дорожки (RZ_Media) и подключитесь – теперь вы можете слушать музыку.

РЕЖИМ ЭНЕРГОСБЕРЕЖЕНИЯ

Если тренажёр не используется в течение 10 минут, он переходит в режим энергосбережения. Для выхода нажмите любую кнопку.

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

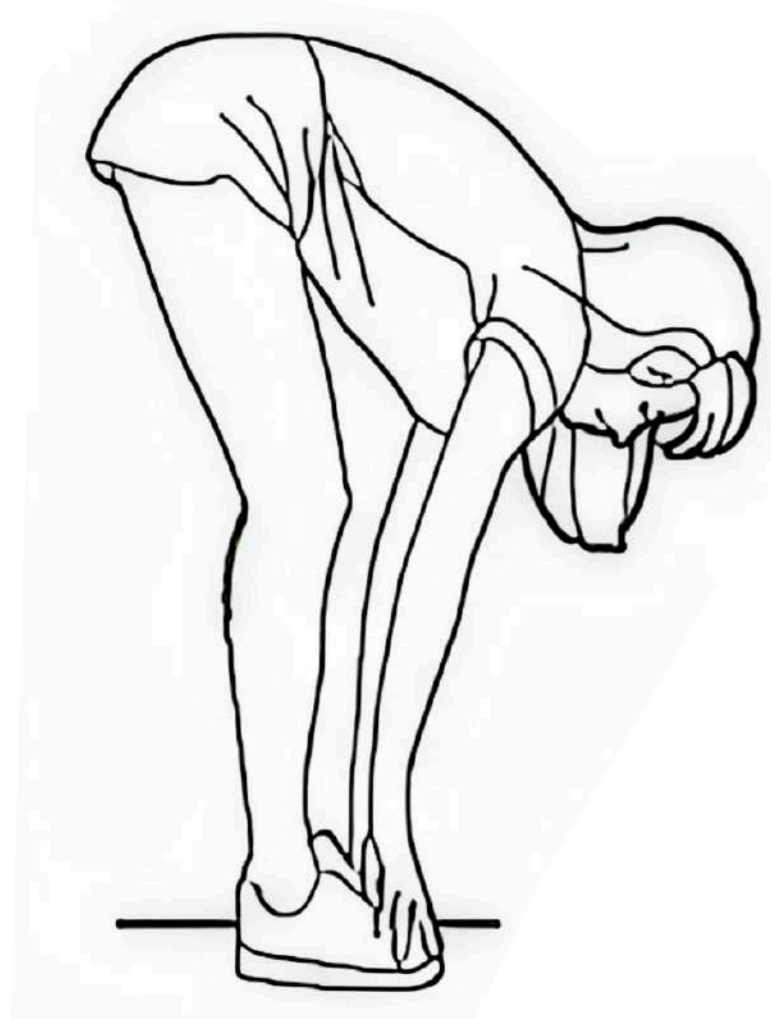
Тщательно выстраивайте свой план тренировок. Интенсивность занятий следует повышать постепенно, чтобы избежать перенапряжения мышц и опорно-двигательного аппарата.

ОРИЕНТИРОВОЧНЫЕ СКОРОСТИ

- 1–3,0 км/ч – медленная ходьба;
- 3,0–4,5 км/ч – ходьба;
- 4,5–6,0 км/ч – быстрая ходьба;
- 6,0–7,5 км/ч – очень быстрая ходьба;
- 7,5–9,0 км/ч – бег;
- 9,0–12,0 км/ч – быстрый бег;
- более 12,0 км/ч – спринт.

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.



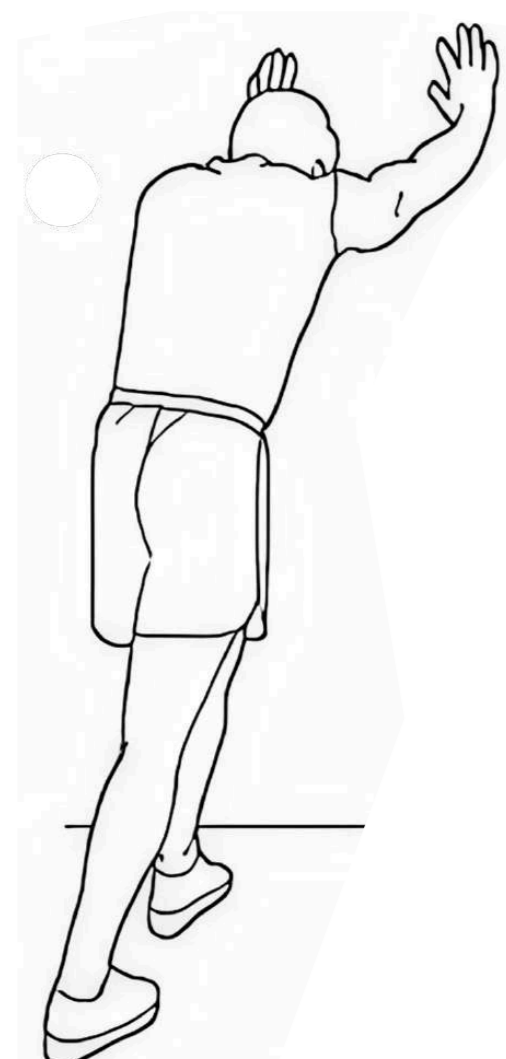
НАКЛОНЫ ВПЕРЕД

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



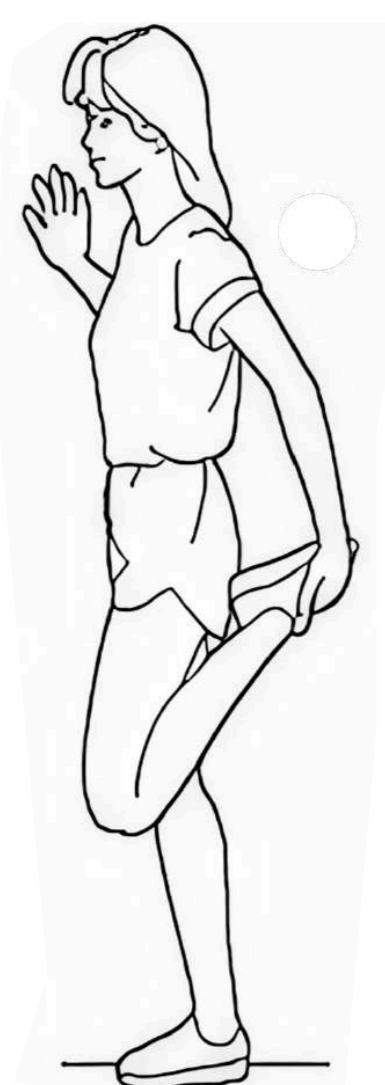
РАСТЯЖКА ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

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

Обслуживание устройства

ВНИМАНИЕ

Перед очисткой или техническим обслуживанием обязательно отключите шнур питания беговой дорожки.

Регулярный уход значительно продлевает срок службы беговой дорожки. Содержите дорожку в чистоте, регулярно вытирая пыль. Обязательно очищайте открытые части платформы по обе стороны бегового полотна, а также боковые поручни — это снижает накопление загрязнений под лентой. Бегайте только в чистой обуви.

Верх полотна можно протирать влажной тканью, смоченной мыльным раствором. Следите за тем, чтобы жидкость не попала внутрь рамы, под полотно и на электрические компоненты.

ВНИМАНИЕ

всегда отключайте беговую дорожку от сети, прежде чем снимать крышку двигателя. Не реже одного раза в год снимайте крышку двигателя и убирайте пыль пылесосом.

СМАЗКА БЕГОВОЙ ЛЕНТЫ

Беговое полотно и платформа дорожки предварительно смазаны и не требуют сложного ухода. Мы рекомендуем смазывать платформу по следующему графику:

- При использовании менее 3 часов в неделю – 1 раз в год.
- При использовании от 3 до 5 часов в неделю – 1 раз в полгода.
- При использовании более 5 часов в неделю – 1 раз в 3 месяца.

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.

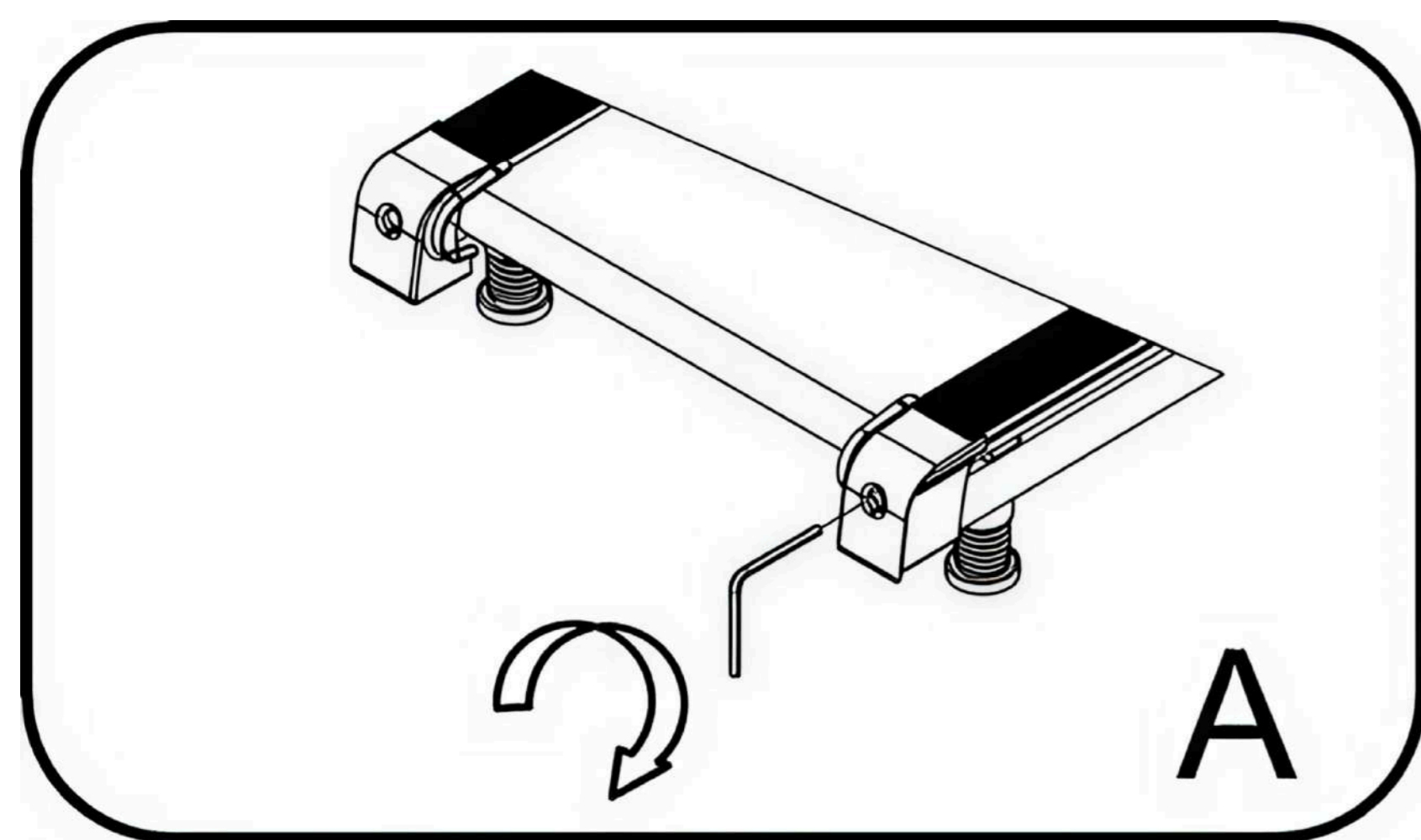
Слегка прижимайте ленту в месте нанесения смазки для полного покрытия ленты смазкой. Дайте маслу в течение одной минуты распределиться по поверхности ленты перед дальнейшим использованием беговой дорожки.

При необходимости удалите избыток масла с помощью ткани.

РЕГУЛИРОВКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА

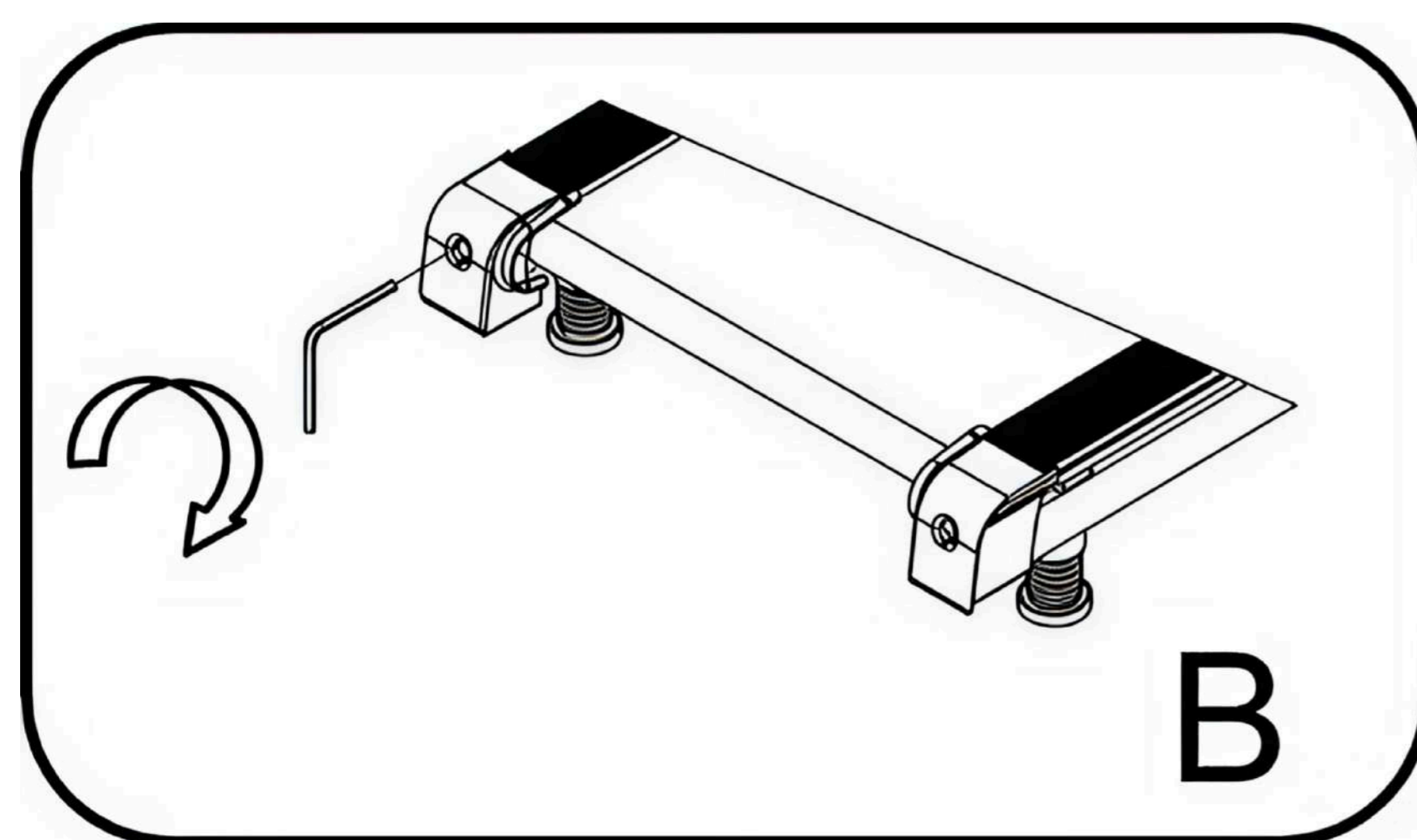
Чтобы продлить срок службы вашей электрической беговой дорожки рекомендуется отключать ее питание через 1,5 часа непрерывного использования и давать тренажеру отдохнуть в течение 10 минут перед повторным использованием.

Если беговое полотно слишком ослаблено, оно будет проскальзывать во время бега; если оно чрезмерно натянуто, это может снизить производительность двигателя и усилить износ барабана и бегового полотна. При оптимальном натяжении бегового полотна обе его стороны должны вручную подниматься над подложкой на высоту примерно на 50-75 мм.



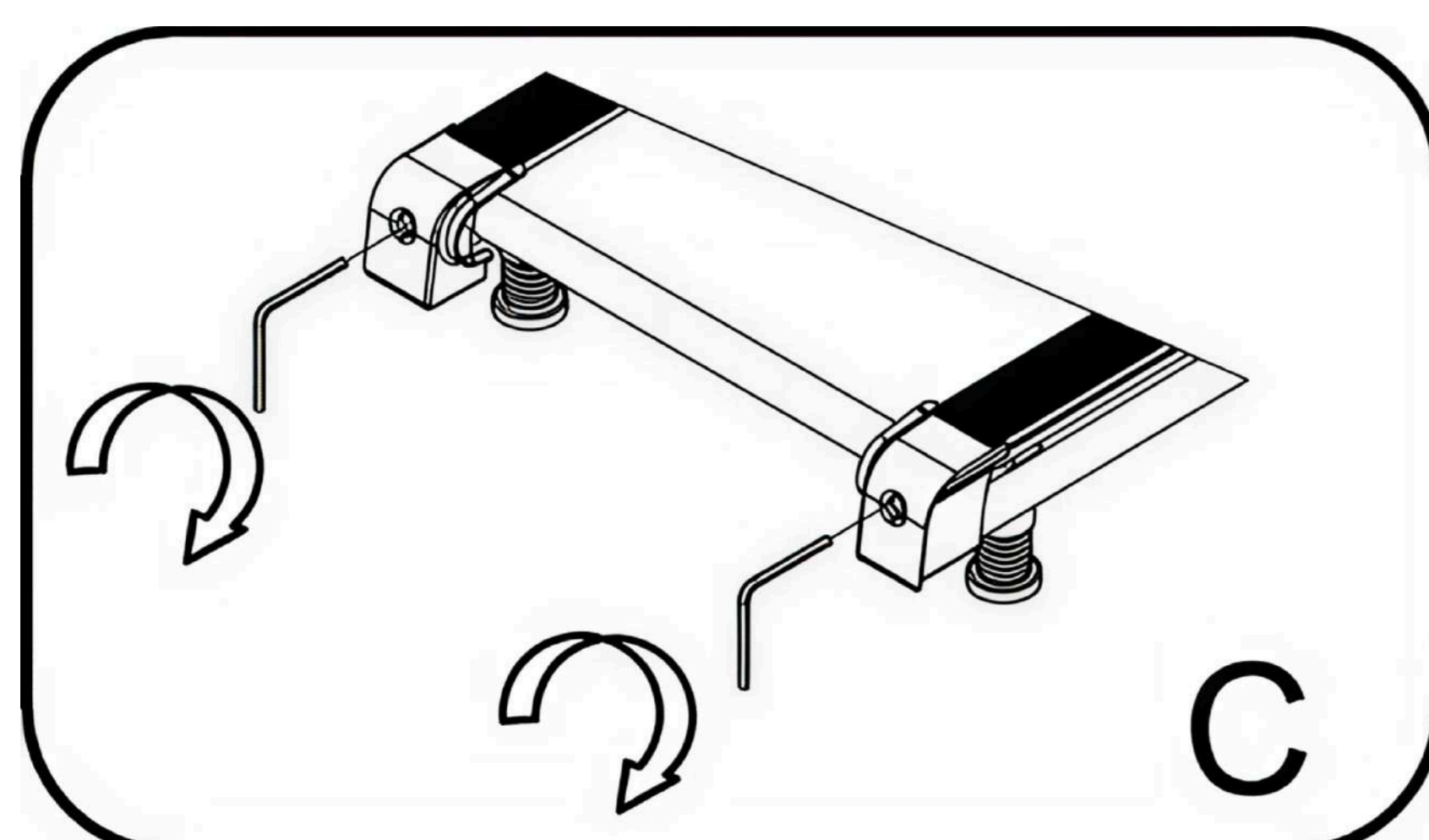
Разместите дорожку на ровной поверхности и запустите её на скорости 6–8 км/ч, позволяющей оценить оптимальность положения ленты. Если лента смещена вправо, снимите крышку и поверните правый регулировочный болт на 1/4 оборота по часовой стрелке. Затем попробуйте пробежаться. Если лента все ещё смещена, продолжайте настройку.

Рисунок А



Если лента смещена влево, снимите крышку и поверните левый регулировочный болт на 1/4 оборота по часовой стрелке. Затем попробуйте пробежаться. Если лента все ещё смещена, продолжайте настройку.

Рисунок В



Регулярно настраивайте оптимальное натяжение беговой ленты. Снимите крышку и поверните регулировочные болты на 1/4 оборота по часовой стрелке. Затем попробуйте пробежаться. Если лента все ещё слишком слабо натянута, продолжайте настройку.

Рисунок С

Коды ошибок и устранение неполадок

При возникновении неполадок на дисплей выводится сообщение об ошибке. Описание проблем и необходимые действия приведены в таблице ниже.

Код	Проблема	Возможная причина	Решение
E01	Нет сигнала на экране	Плохо подсоединены провода / поломка экрана / поломка контроллера	Проверьте или замените провода; / замените экран; / замените контроллер
E02	Нет связи между контроллером и мотором	Плохо подсоединены провода; / нет или неправильное напряжение на выходе контроллера; / поломка мотора	Проверьте подключение проводов; / замените контроллер; / замените мотор
E03	Неправильная скорость	Неправильно установлен или неисправен фотоэлектрический датчик; / поломка контроллера	Переустановите или замените датчик; / замените контроллер
E04	Избыточное напряжение	Избыточное напряжение на входе; / поломка мотора или контроллера	Отрегулируйте напряжение; / замените мотор или контроллер
E05	Избыточный ток	Избыточный ток; / неправильная сборка дорожки, заблокирован мотор; / поломка контроллера	Отрегулируйте ток; / проверьте сборку дорожки; / замените контроллер
E06	Проблема с напряжением	Низкое напряжение на входе; / поломка контроллера	Проверьте напряжение на входе; / замените контроллер
E07	Ключ безопасности установлен неправильно	Ключ выпал из гнезда; / поломка системы безопасности	Вставьте ключ; / замените консоль

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