

UNIX ***FIT***



БЕГОВАЯ ДОРОЖКА UNIX FIT MX-990 AC (10,1" TFT)

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

UNIX

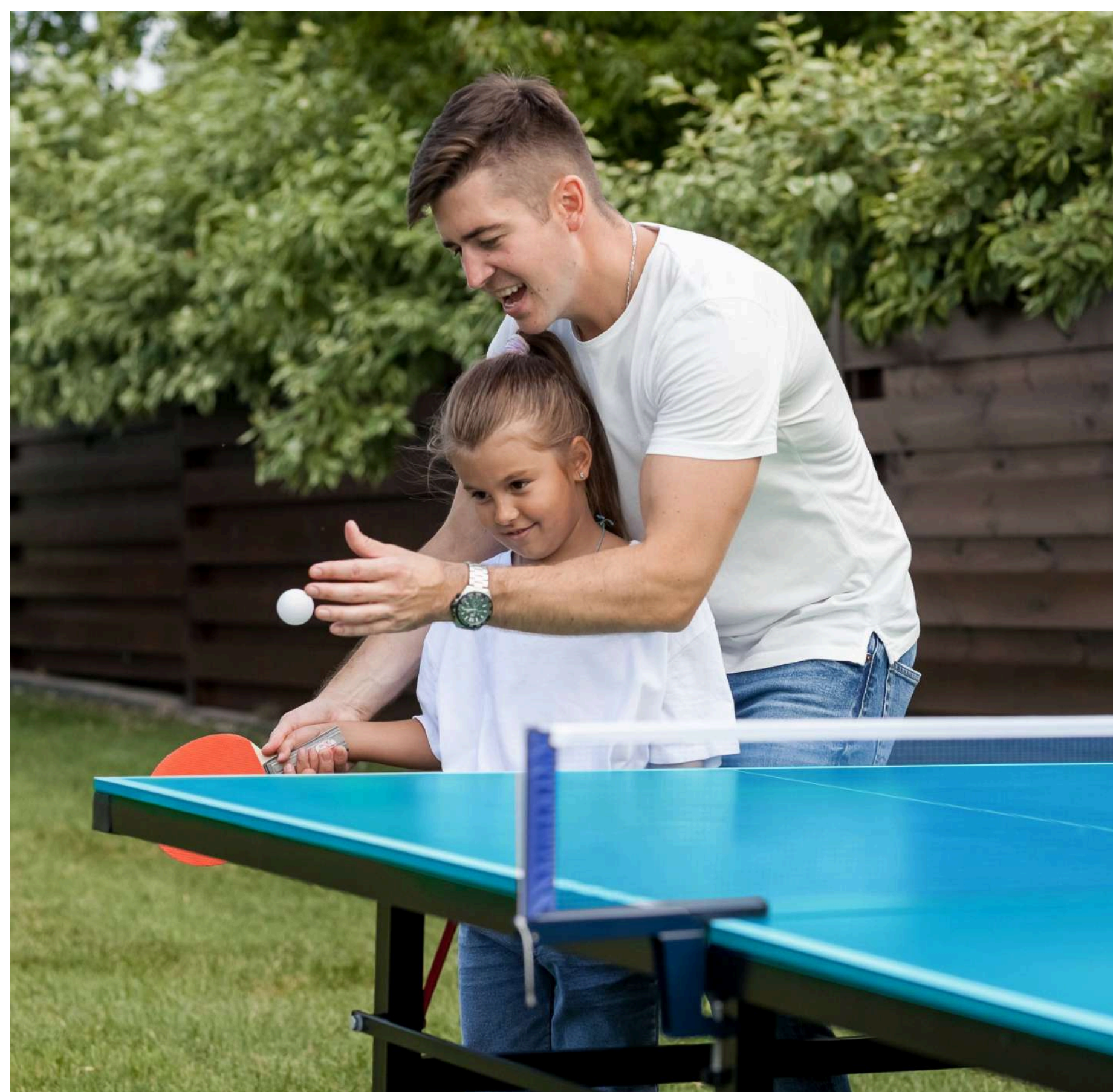
Экосистема UNIX

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!

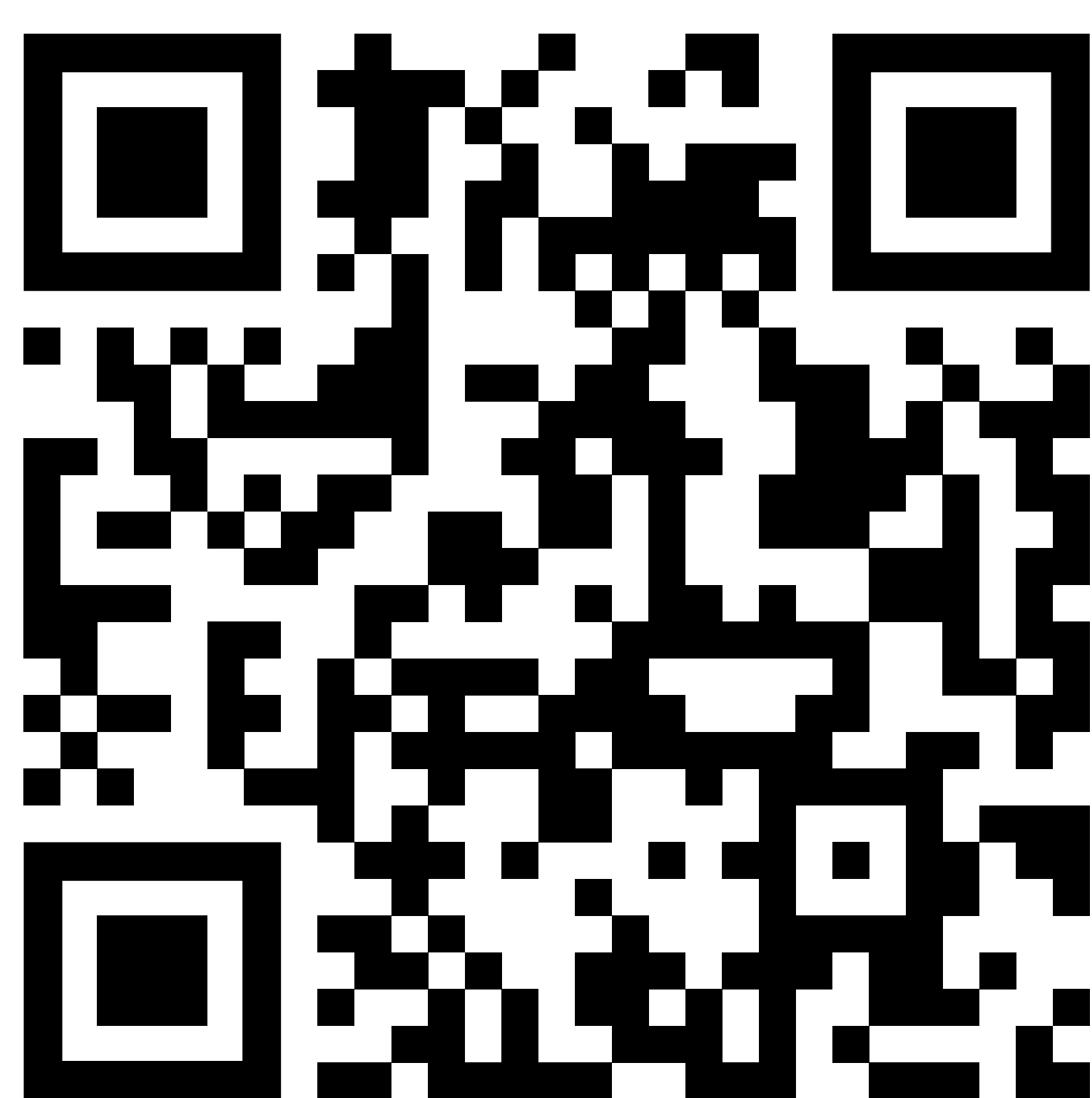
Мы благодарим вас за выбор продукции компании UNIX.

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.

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 случайного 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.
- Чтобы продлить срок службы устройства, рекомендуется выключать беговую дорожку после одного часа непрерывного использования и делать перерыв на 10 минут перед повторным использованием.
- 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

- Беговая дорожка предназначена для использования и хранения в помещении. Не рекомендуется установка тренажёра на улице, во влажных и холодных помещениях, включая ваннeые 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 устройства



Беговая дорожка UNIX Fit MX-990 AC (10,1" TFT) предназначена для бега, ходьбы и кардиотренировок. Тренировки на беговой дорожке улучшают физическое состояние, укрепляют мышечный тонус, помогают достичь стройности и высокой тренированности.

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

Режим энергосбережения позволяет сделать работу дорожки более эффективной и экологичной.

Дорожка имеет 36 предустановленных автоматических программы для тренировок. Кроме установленных режимов, есть возможность включить ручной режим, 5 пользовательских режимов, 12 целевых тренировок и программу тренировки с контролем пульса.

Функция контроля ИМТ (индекса массы тела) помогает определить тип телосложения Пользователя и определиться с интенсивностью и частотой тренировок. Предустановленные программы позволяют проводить тренировки в разных режимах – от щадящего до интенсивного спортивного.

Полотно дорожки обеспечивает передвижение со скоростью от 1 до 20 км/ч. Дорожка оснащена мини-компьютером, который отслеживает основные параметры тренировки: время, скорость движения, расстояние, количество сделанных шагов, угол наклона полотна и количество потраченных калорий.

Рама и полотно дорожки имеют возможность регулировки 15-ти уровней угла наклона, что позволяет имитировать различные участки рельефа во время бега и оптимально дозировать нагрузку. Пользователь может установить угол наклона самостоятельно или использовать углы, предлагаемые автоматическими программами тренировок.

Управление основными функциями тренажёра осуществляется на панели компьютера, что позволяет удобно регулировать скорость и делать паузу во время тренировки. Подсчёт пульса Пользователя осуществляется с помощью датчиков на поручнях тренажёра, в комплекте также идёт нагрудный кардиопояс для более точного определения ЧСС (частоты сердечного ритма).

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

Большой 10" TFT экран позволяет во время тренировок смотреть фильмы, прослушивать музыку, аудиотреки и книги.

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

Надёжный двигатель переменного тока (AC), применяемый в профессиональных тренажёрах с коммерческой нагрузкой, позволяет использовать дорожку не только в домашних условиях, но и в коммерческих условиях: гостиницах, саунах, банях, небольших фитнес-клубах или спортивных залах.

Смазывание дорожки – автоматическое, заправка силиконовой смазкой проводится в момент установки и сборки тренажёра.

Дорожка для удобства хранения и перемещения имеет складную конструкцию.

ВНИМАНИЕ!

Перед тем как сложить беговую дорожку, убедитесь, что значение индикатора наклона бегового полотна указывает на “0”.

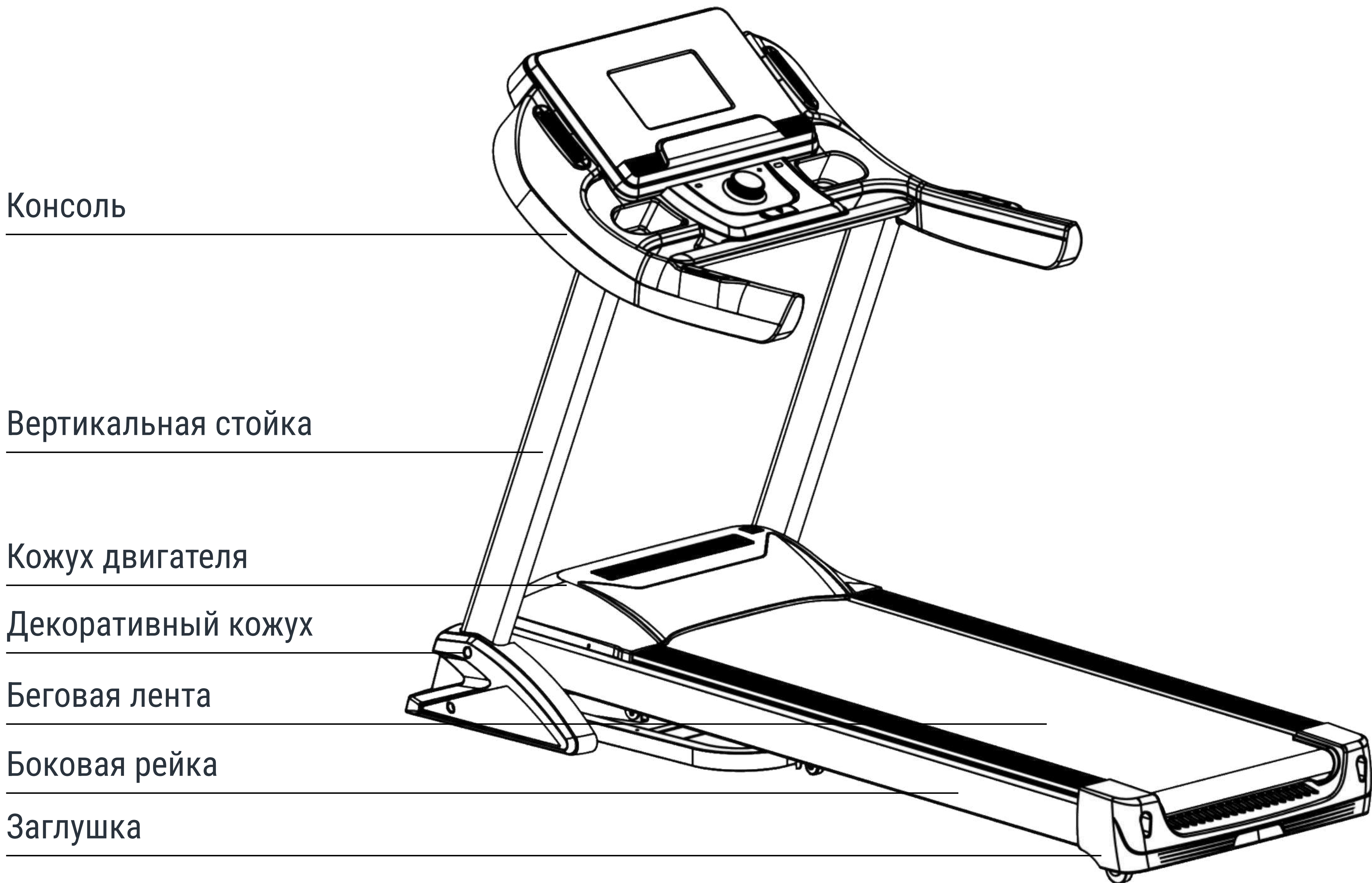
Удобное пользование беговой дорожкой обеспечивает приложение FitShow, которое подключается к дорожке через Bluetooth и позволяет отслеживать основные параметры тренировок. Для установки приложения воспользуйтесь QR-кодом.
При подключении через Bluetooth возможно прослушивание музыки и управление треками со смартфона. Во время работы дорожки подключенные устройства можно заряжать через USB-C порт..

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Напряжение переменного тока	220 В
Частота переменного тока	50~60 Гц
Скорость	1-20 км/ч
Уровни наклона	15



Общая схема устройства



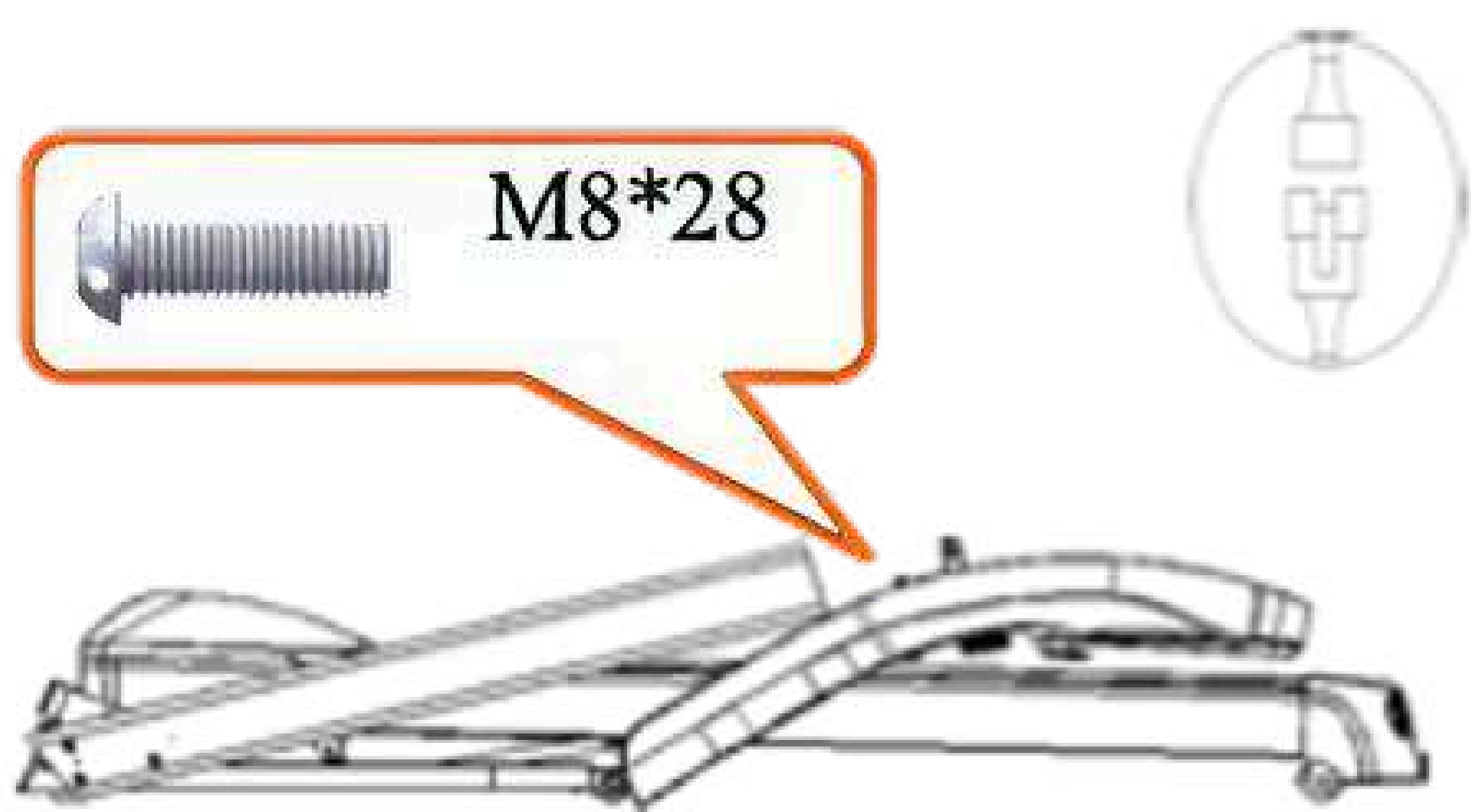
КОМПЛЕКТАЦИЯ ПОСТАВКИ

№	Описание	Кол-во
1	Основной корпус	1
2	Защитный чехол	1
3	Комплект аксессуаров	1

КРЕПЁЖНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ И АКСЕССУАРЫ

№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
1	Винт M10*50	4	6	Кабель питания	1
2	Винт M8*25	4	7	Ключ безопасности	1
3	Шестигранный ключ 5 мм	1	8	Силиконовая смазка	4
4	Шестигранный ключ 6 мм	1	9	Руководство	1
5	Гаечный ключ	1	10	MP3-кабель	1

СБОРКА ТРЕНАЖЁРА



ШАГ 1

Откройте крышку консоли управления, выкрутите винт М8*28 из устройства.

Закрепите электронную консоль управления на стойке, подключите линию питания между ними, как это показано на рисунке.

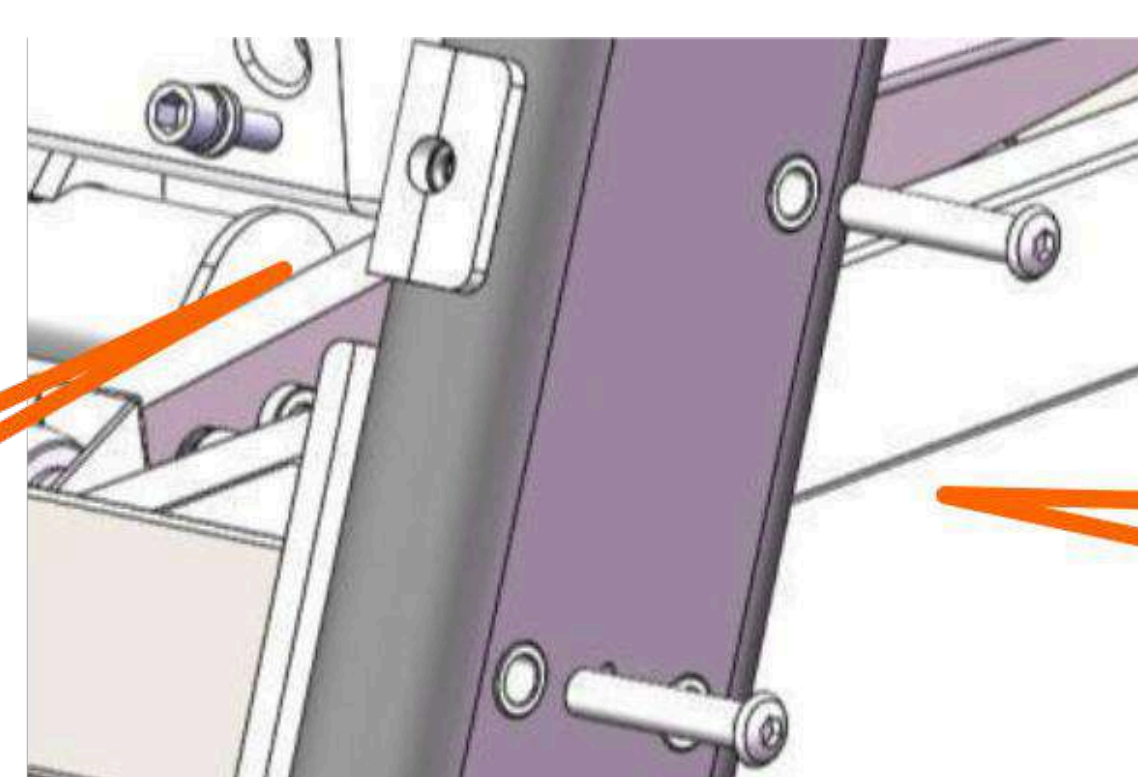
Далее осторожно достаньте устройство из коробки, переложите его в горизонтальное положение и снимите нейлоновую стяжку с корпуса.

Поверните и поднимите левую и правую стойки консоли в указанном на рисунке направлении.

ВАЖНО!

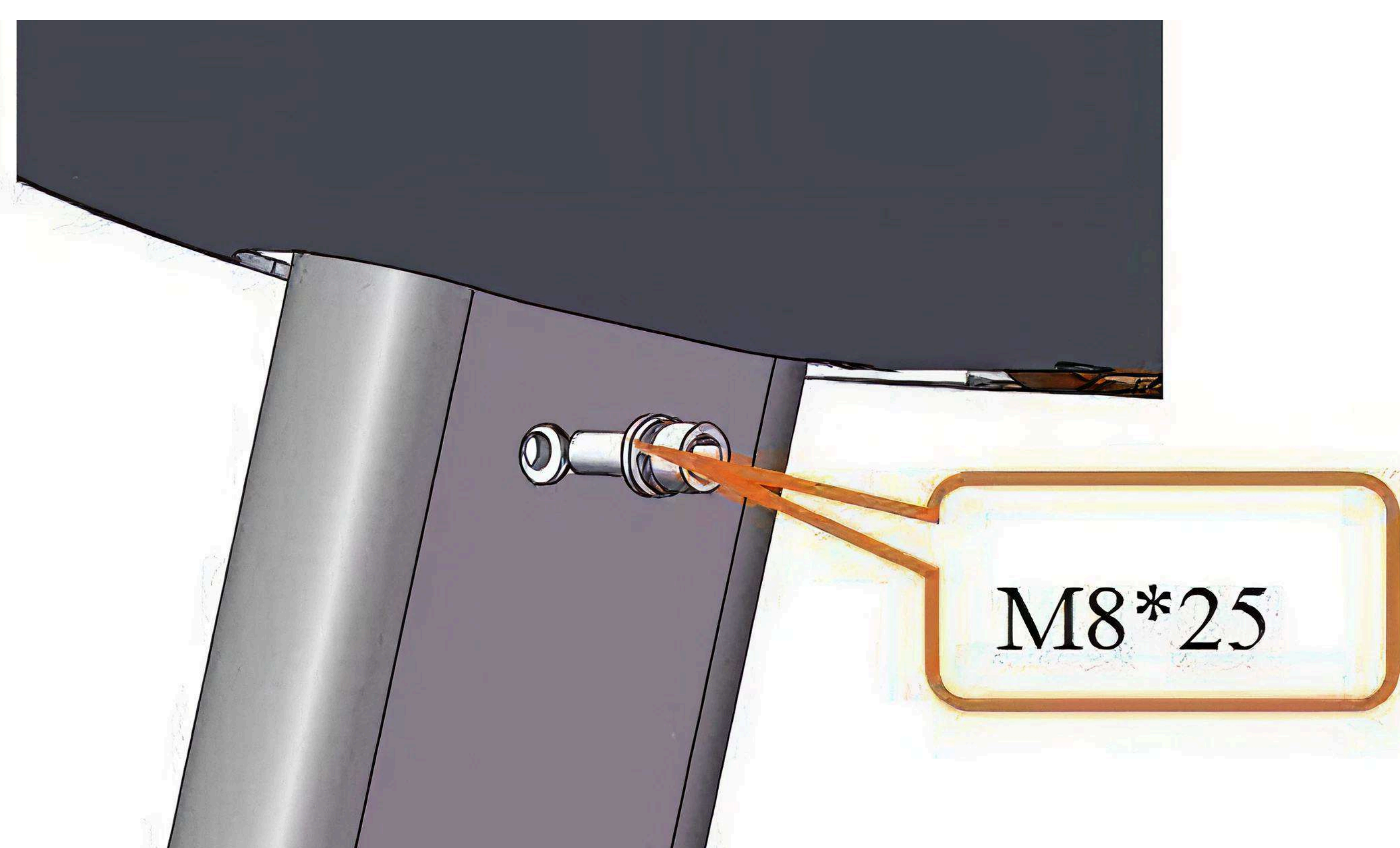
В таблице указаны крепёжные элементы и аксессуары, необходимые для сборки беговой дорожки.

Перед началом сборки проверьте упаковку и убедитесь в наличии всех необходимых элементов.



ШАГ 2

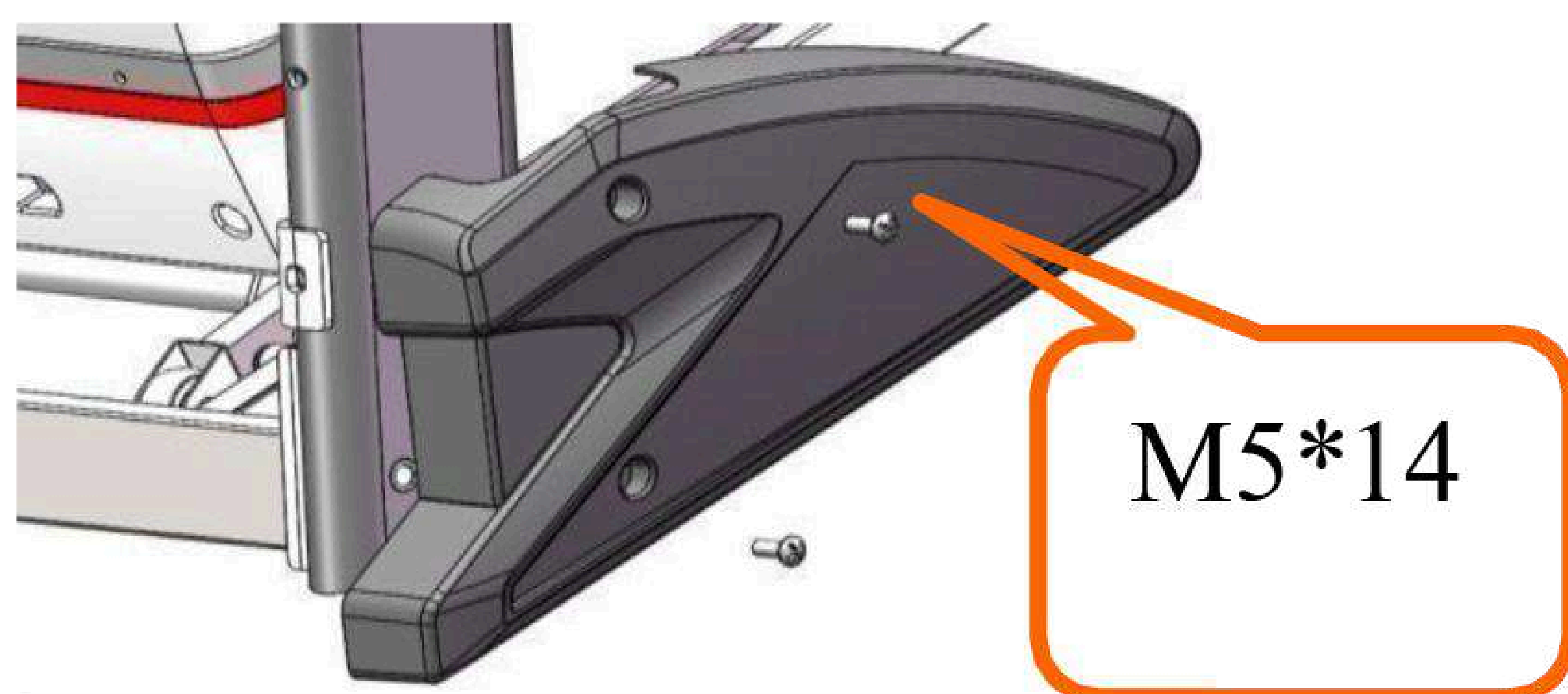
С помощью шестигранного ключа (6), винта М10*50 и винта М8*25 зафиксируйте стойки на основании корпуса, как показано на рисунке. Не затягивайте винты до окончания сборки.



ШАГ 3

С помощью шестигранного ключа (6) и винта М8*25 закрепите консоль на стойках. Не затягивайте винты до окончания сборки.

Затяните все винты на стойках.

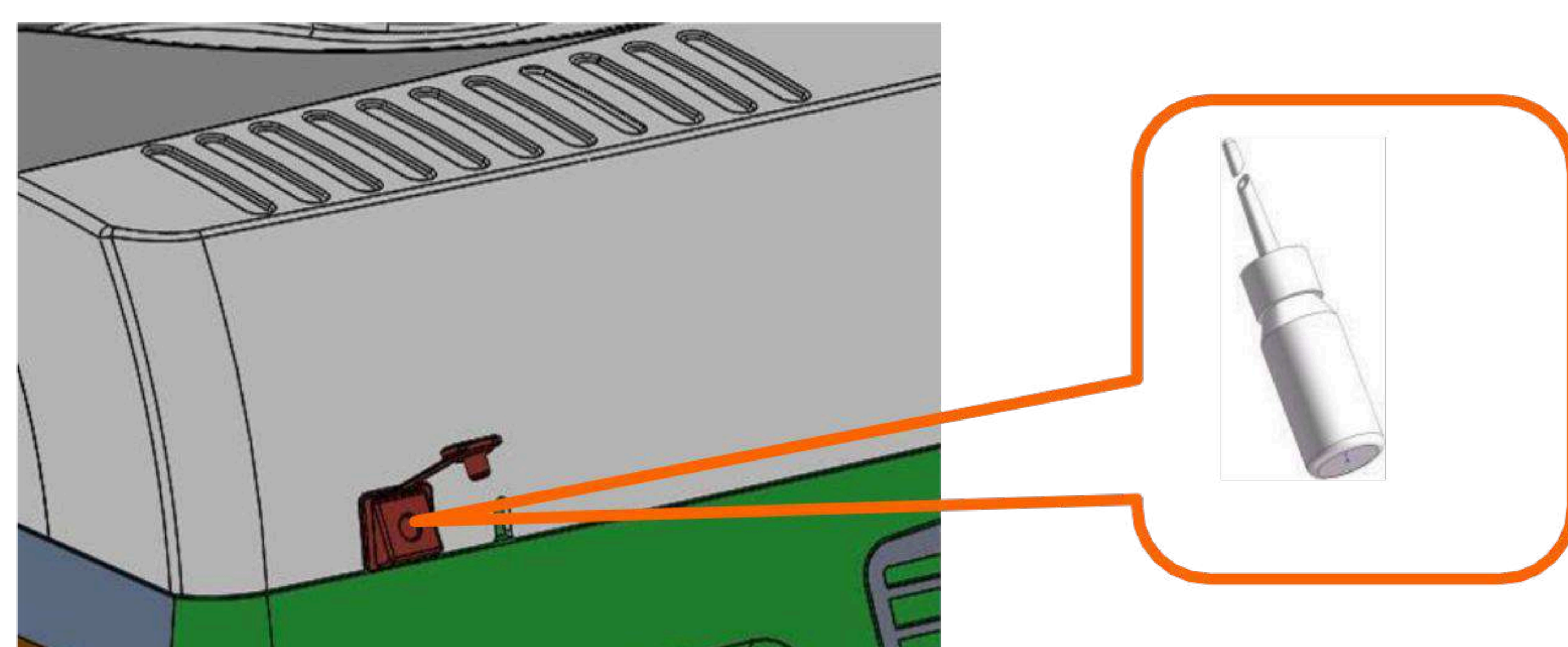


ШАГ 4

С помощью крестовой отвертки и двух винтов M5*14 закрепите левый и правый кожухи стоек в нижней части тренажёра.

Сборка устройства завершена.

ЗАПРАВКА СИЛИКОНОВОЙ СМАЗКИ



ШАГ 5

Перед использованием беговой дорожкой необходимо залить внутрь силиконовую смазку следующим образом: откройте крышку отверстия для силиконовой смазки на передней части кожуха двигателя.

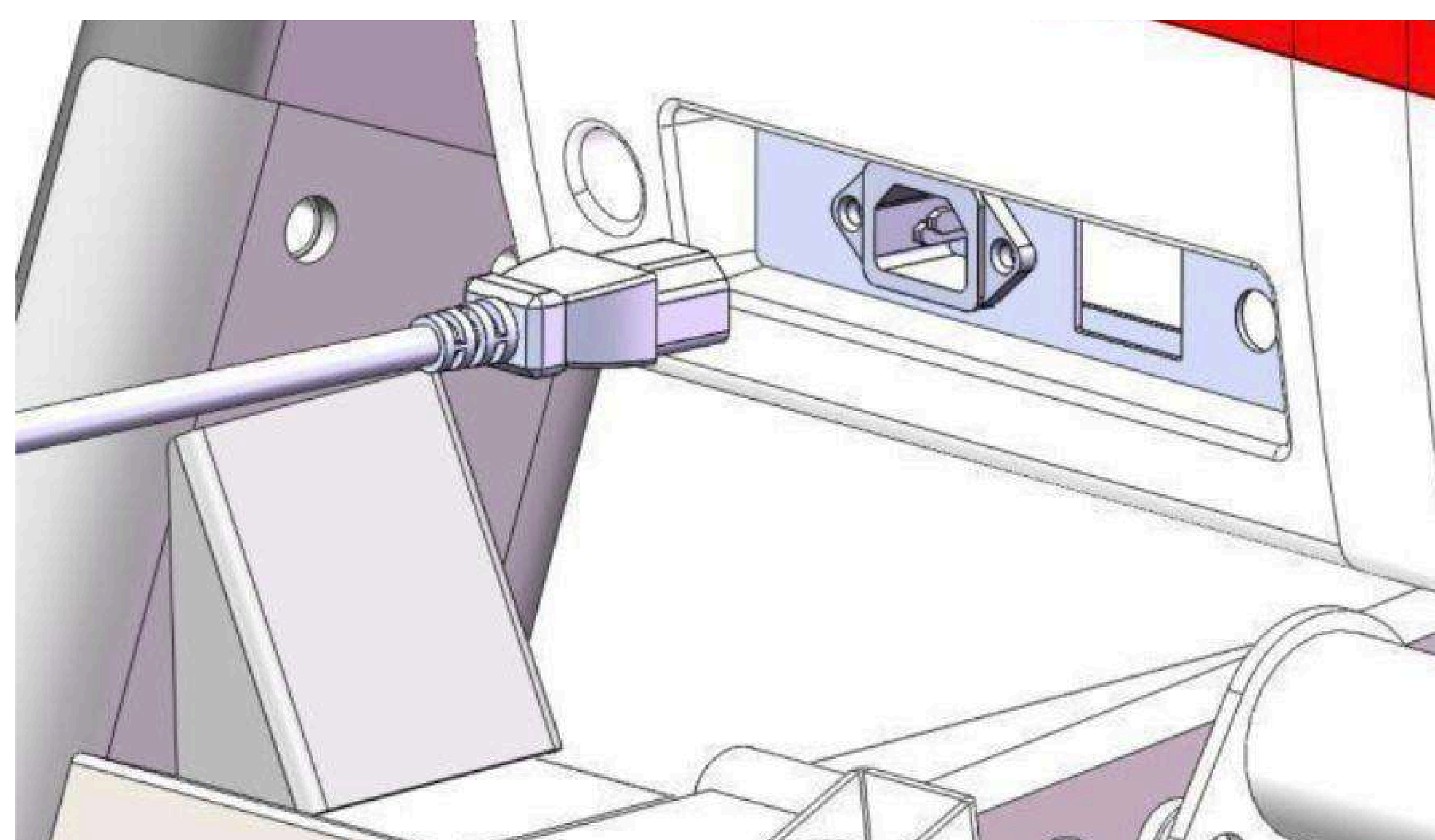
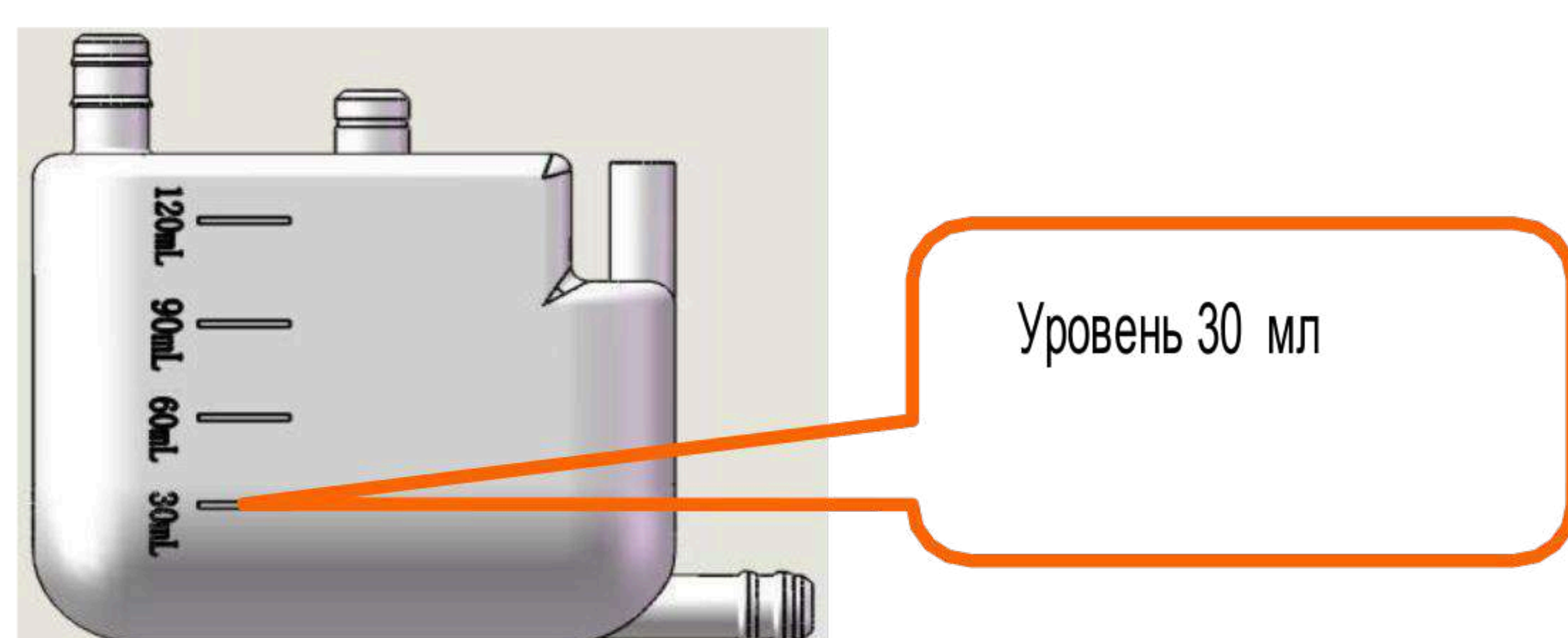
Отрежьте кончик флакона с силиконовой смазкой.

Залейте 90 мл силиконовой смазки в отверстие (при заливке большего количества смазки оно перельётся через край), а затем закройте крышку отверстия для силиконовой смазки.

Рекомендуется проводить контроль количества смазки для полотна по следующему графику:

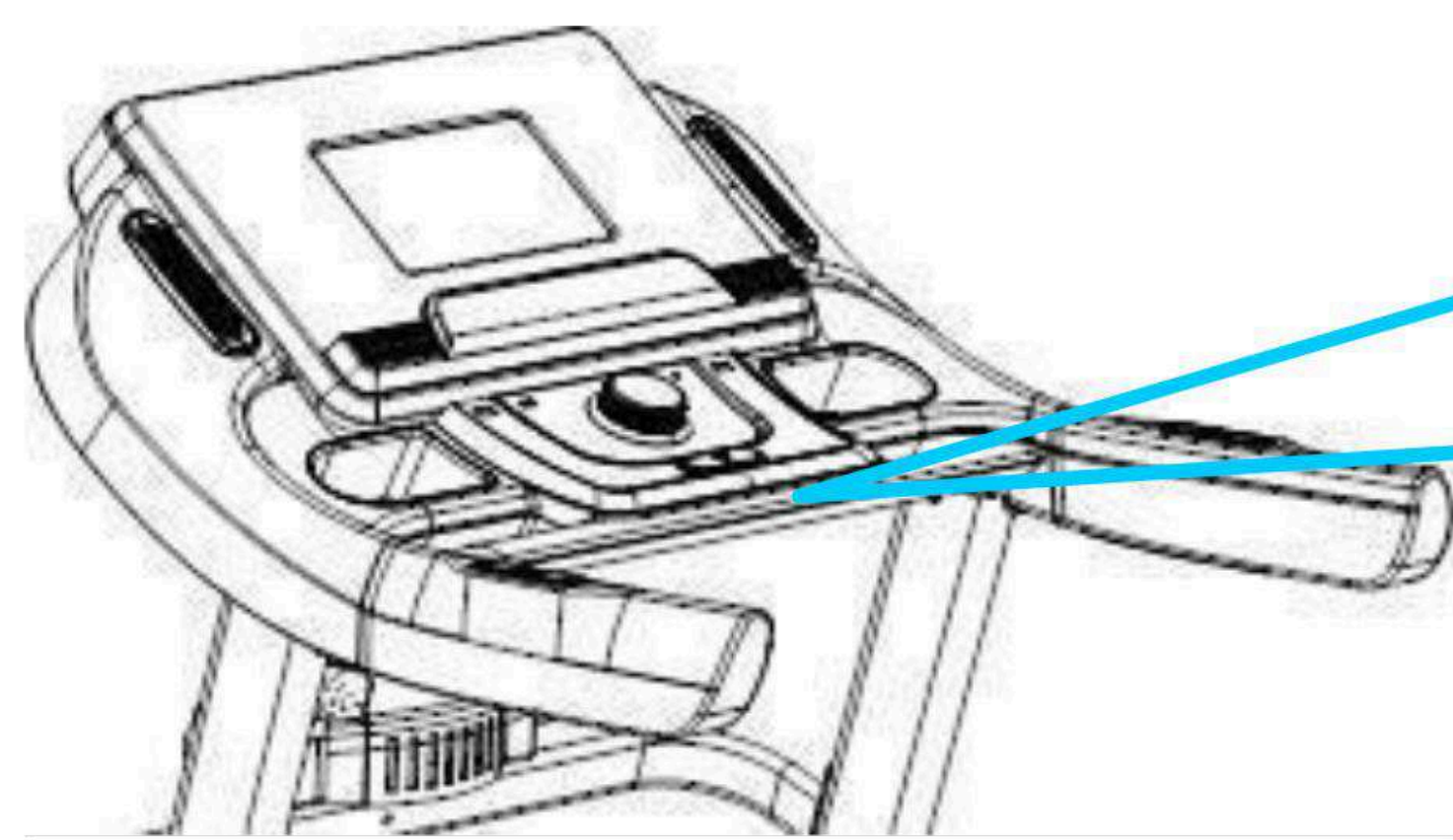
Лёгкое использование (менее 3-х часов каждую неделю): раз в месяц открывайте кожух двигателя для проверки уровня масла. Если масла меньше 30 мл, долейте до уровня 90 мл.

Активное использование (более 7 часов в неделю): два раза в месяц открывайте кожух двигателя для проверки уровня масла. Если масла меньше 30 мл, долейте до уровня 90 мл.



ШАГ 6

Подключите кабель питания к устройству.



Ключ безопасности красного цвета вы найдете в комплекте аксессуаров.

ШАГ 7

Поместите ключ безопасности на место, указанное на рисунке, и нажмите кнопку Start, чтобы запустить беговую дорожку.

ПРИМЕЧАНИЕ

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!

После установки убедитесь, что все винты надежно затянуты, перед подключением к электросети проверьте исправность всех деталей.

ВКЛЮЧЕНИЕ/ВЫКЛЮЧЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА



1

Вставьте вилку питания в розетку и нажмите красную кнопку включения (1).

Вы услышите звуковой сигнал, после чего включится экран устройства (моделям с TFT-экраном может потребоваться больше времени на загрузку интерфейса).

КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ

Беговая дорожка может быть запущена только тогда, когда ключ безопасности помещён на жёлтую область на консоли.

Во избежание несчастных случаев при использовании беговой дорожки всегда закрепляйте фиксатор ключа безопасности на одежде.

В случае отсоединения ключа верните его на место, чтобы продолжить использование тренажёра.

ВАЖНО!

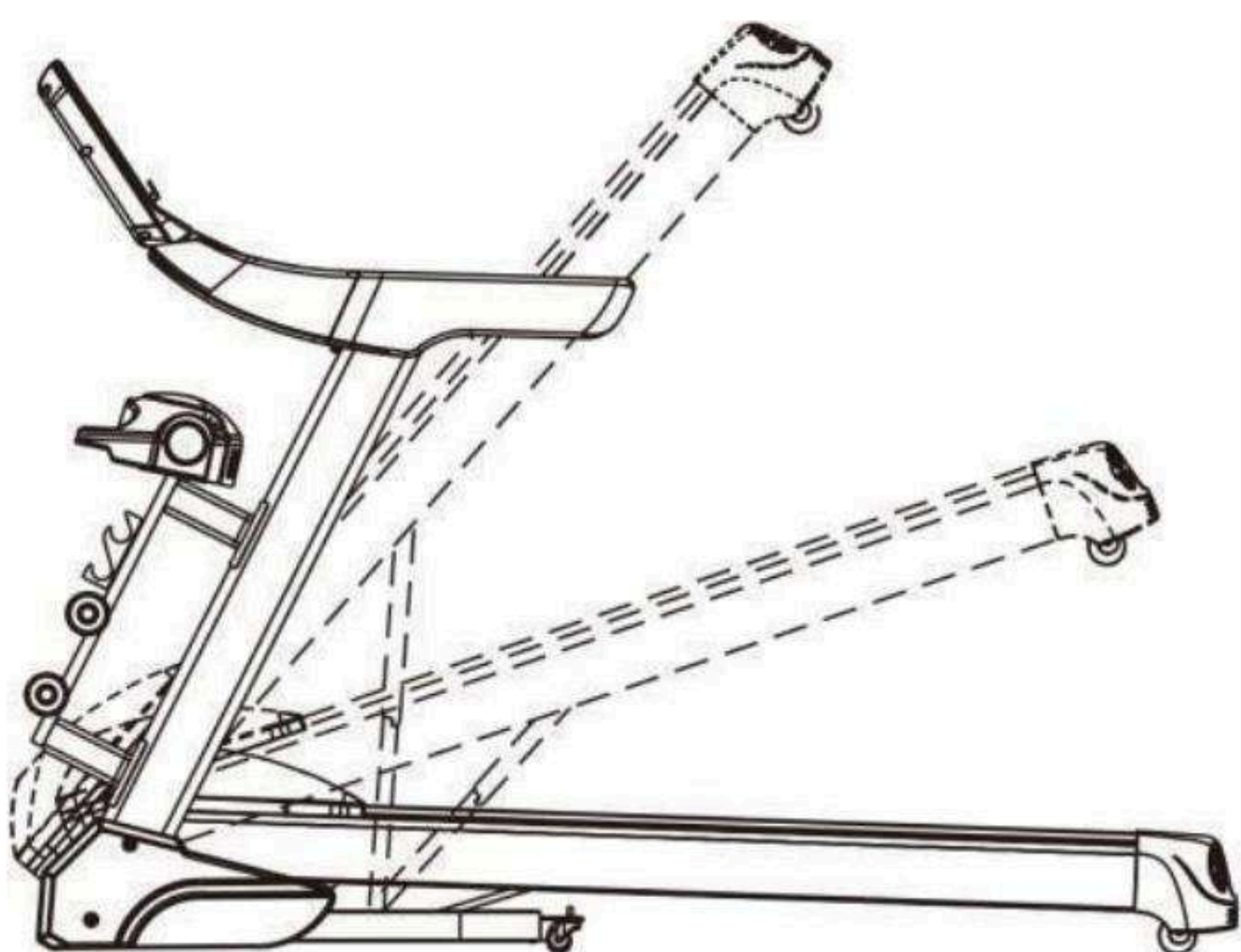
Держите ключ безопасности подальше от детей, когда беговая дорожка не используется.

Храните силиконовую смазку и ключ безопасности в недоступном для детей месте.

При попадании её в глаза или в рот, промойте слизистые водой и немедленно обратитесь к врачу.

СКЛАДЫВАНИЕ ТРЕНАЖЁРА

Складывание беговой дорожки позволяет экономить место при его хранении. Перед складыванием нажмите кнопку выключения и выньте вилку из розетки. Поднимите беговую поверхность дорожки, пока она не будет зафиксирована в креплении. Чтобы разложить дорожку, придерживая беговую поверхность, толкните удерживающий механизм, как показано на рисунке. После этого аккуратно опустите беговую поверхность на пол.

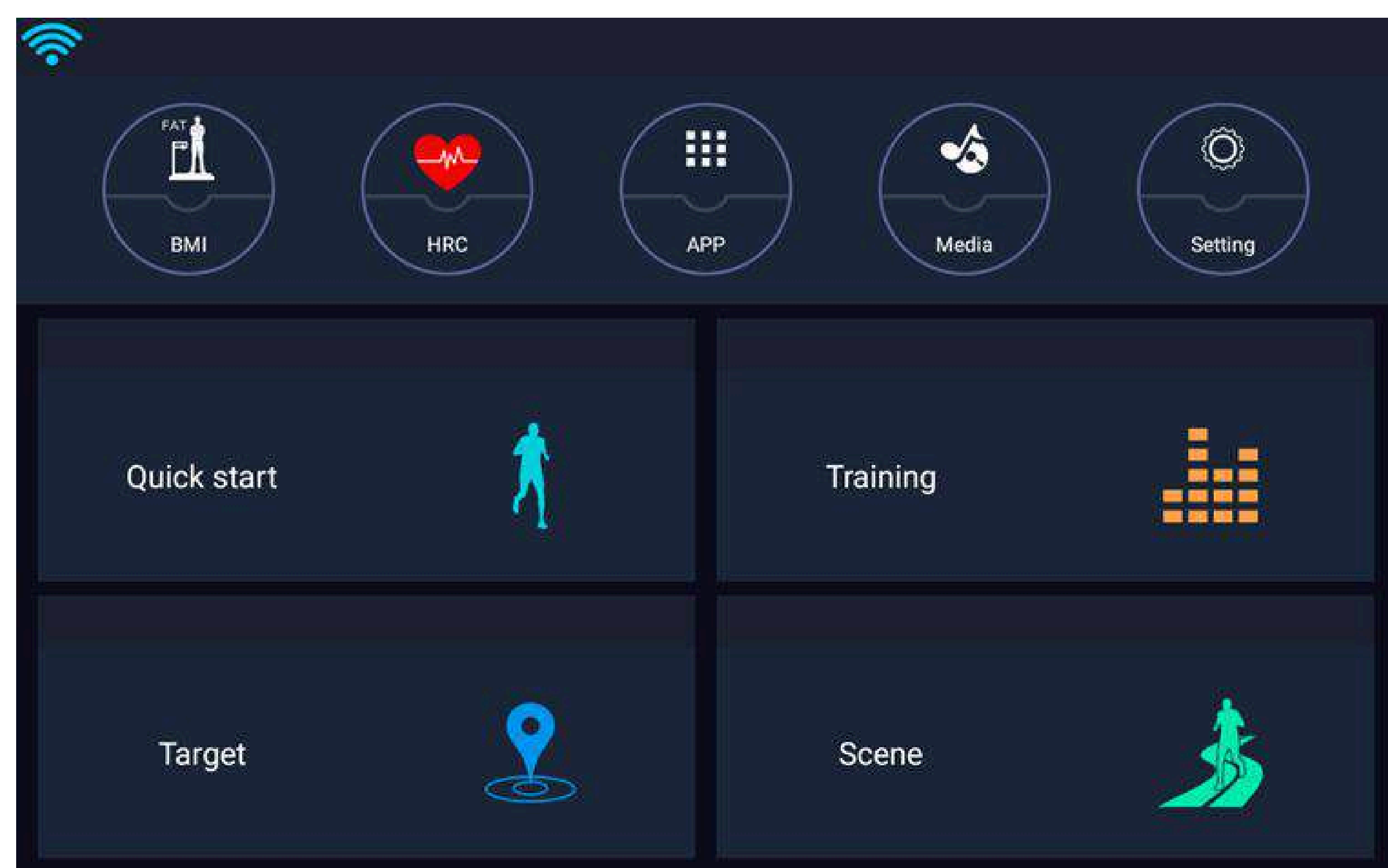


Толкните
здесь, чтобы
опустить
беговую
поверхность

ВАЖНО!

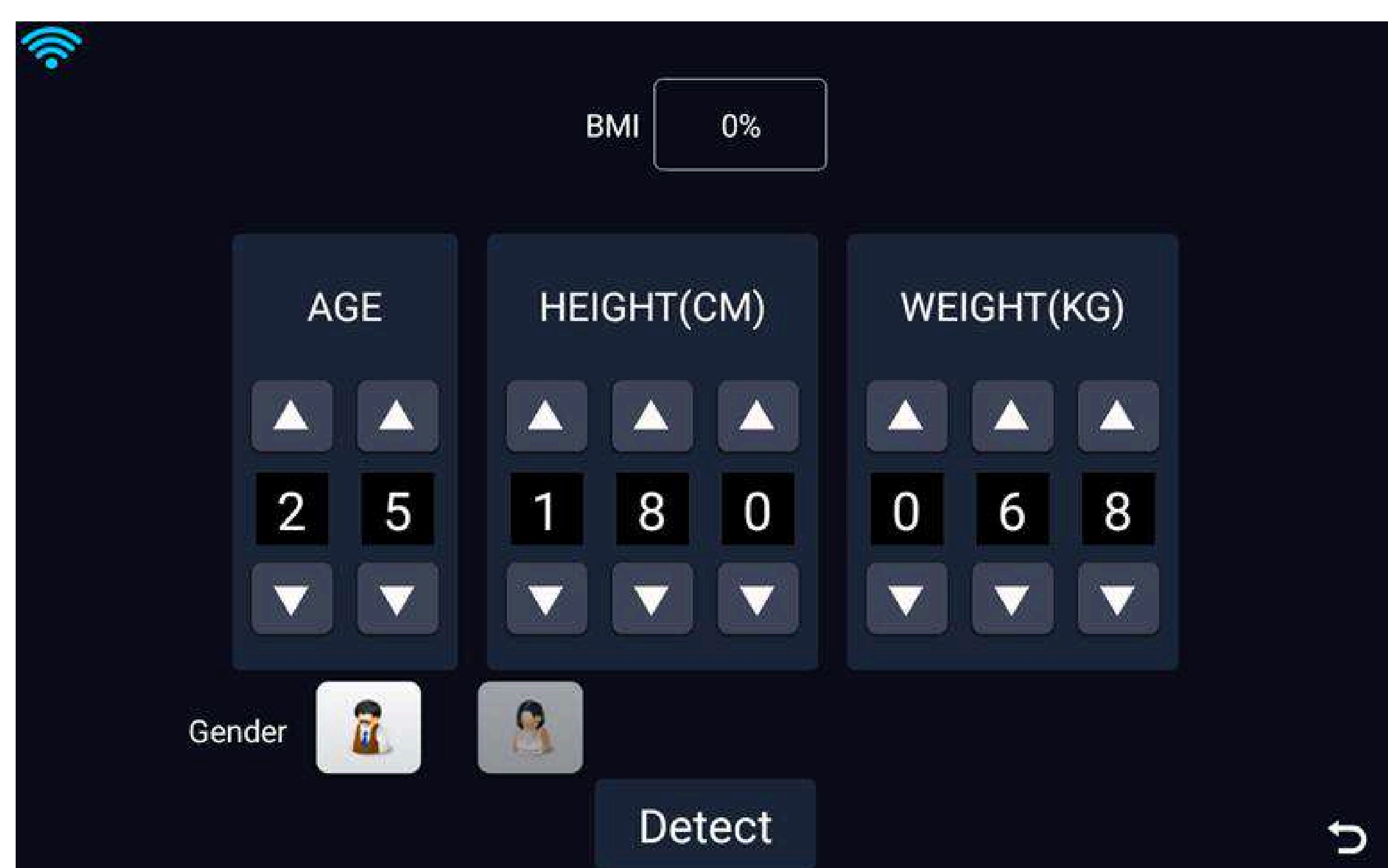
Для поддержания функциональности беговой дорожки и продления срока службы рекомендуется после использования в течение 1 часа выключить тренажер и подождать в течение 10 минут перед повторным использованием.

Инструкция по работе с экраном



ГЛАВНЫЙ ИНТЕРФЕЙС

Главный интерфейс состоит из девяти модулей: ИМТ, ПУЛЬС, Приложения, Медиа, Настройки, Быстрый старт, Тренировочные программы, Тренировка по цели и Сцена.



ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА

Функция измерения индекса массы тела предназначена в основном для тестирования данных в соответствии с возрастом, ростом, весом и полом. Введите возраст, рост и вес, выберите пол, а затем нажмите «Тест», чтобы рассчитать значение ИМТ.



НРС (ТРЕНИРОВКА ПО ПУЛЬСУ)

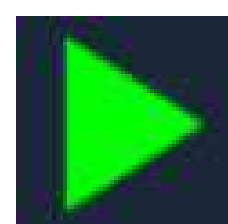
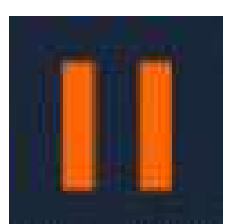
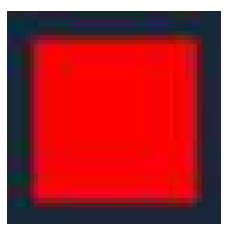
В этом режиме есть три варианта: 65%, 75% и 85% от максимального пульса. Нажмите виртуальную кнопку для входа в нужный режим.

После входа вы можете заполнить возраст, вес, целевой пульс и время упражнения в соответствии с вашими личными данными. После заполнения запустите беговую дорожку, чтобы перейти к интерфейсу тренировки. Система будет автоматически регулировать скорость движения полотна в соответствии с заданным пользователем значением пульса.



ПРИЛОЖЕНИЯ

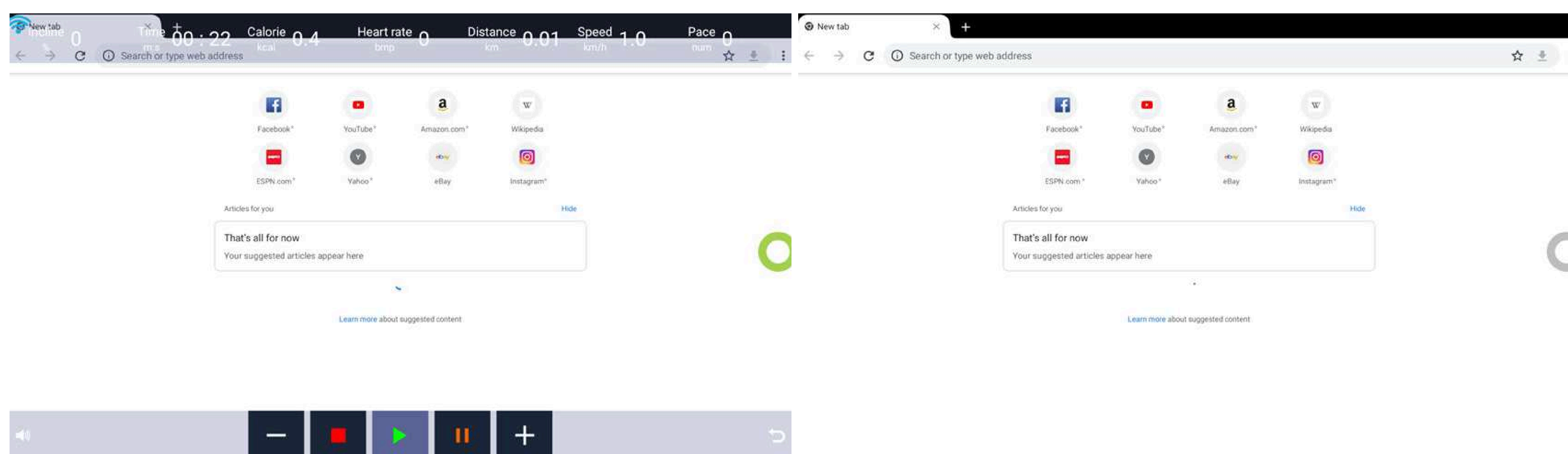
Эта функция связана с некоторыми сторонними приложениями, установленными на устройстве. Пользователи могут выбрать нужное им приложение для просмотра в этом интерфейсе.

В этом интерфейсе также можно управлять беговой дорожкой: запускать , ставить на паузу , останавливать , изменять громкость , увеличивать и уменьшать скорость.

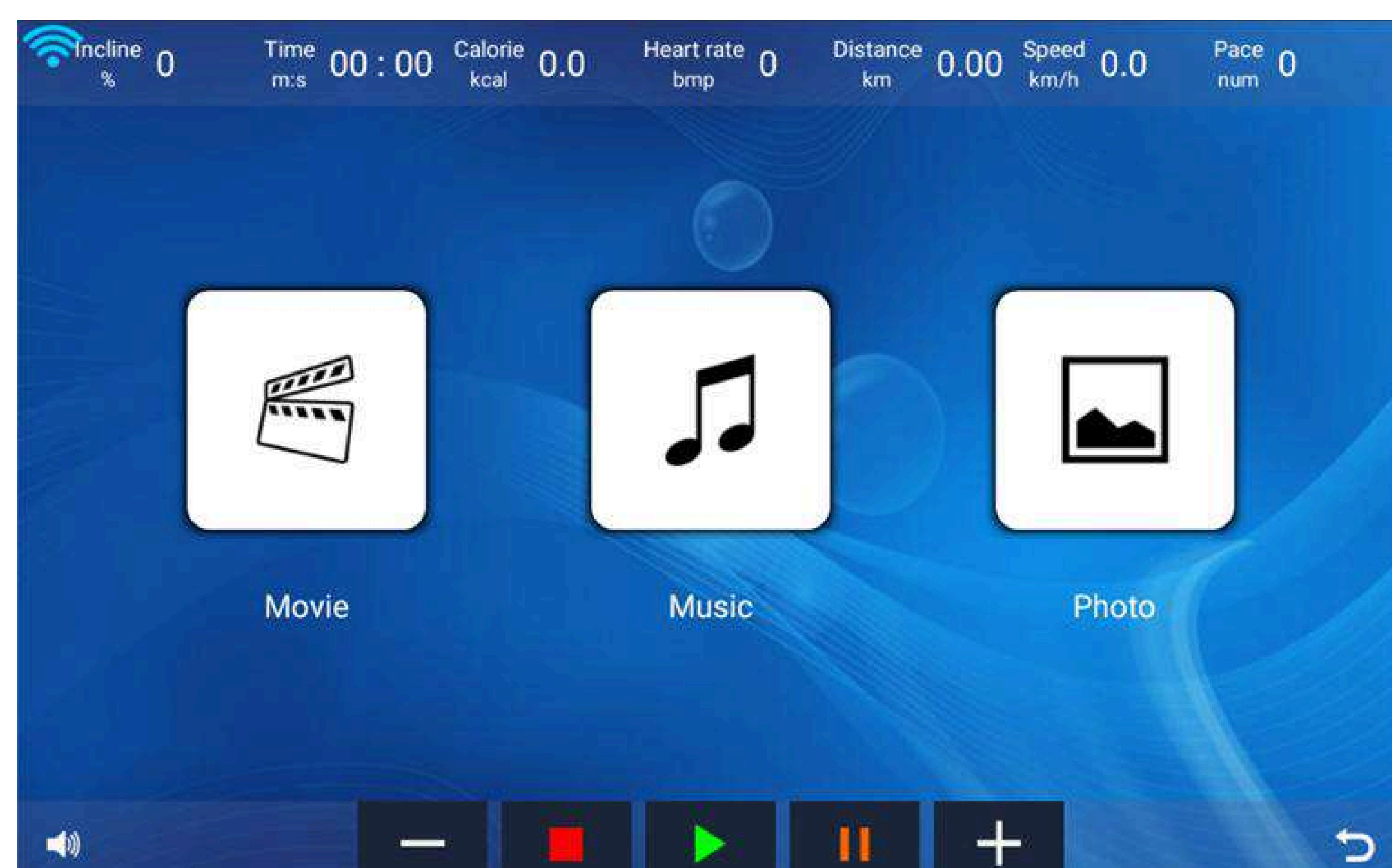


После входа в приложение выберите контент для просмотра, а затем запустите беговую дорожку.

Данные о тренировке в верхней части интерфейса и функциональные кнопки внизу можно скрыть с помощью зеленого кружка справа: скрыть по клику и отобразить повторным кликом.

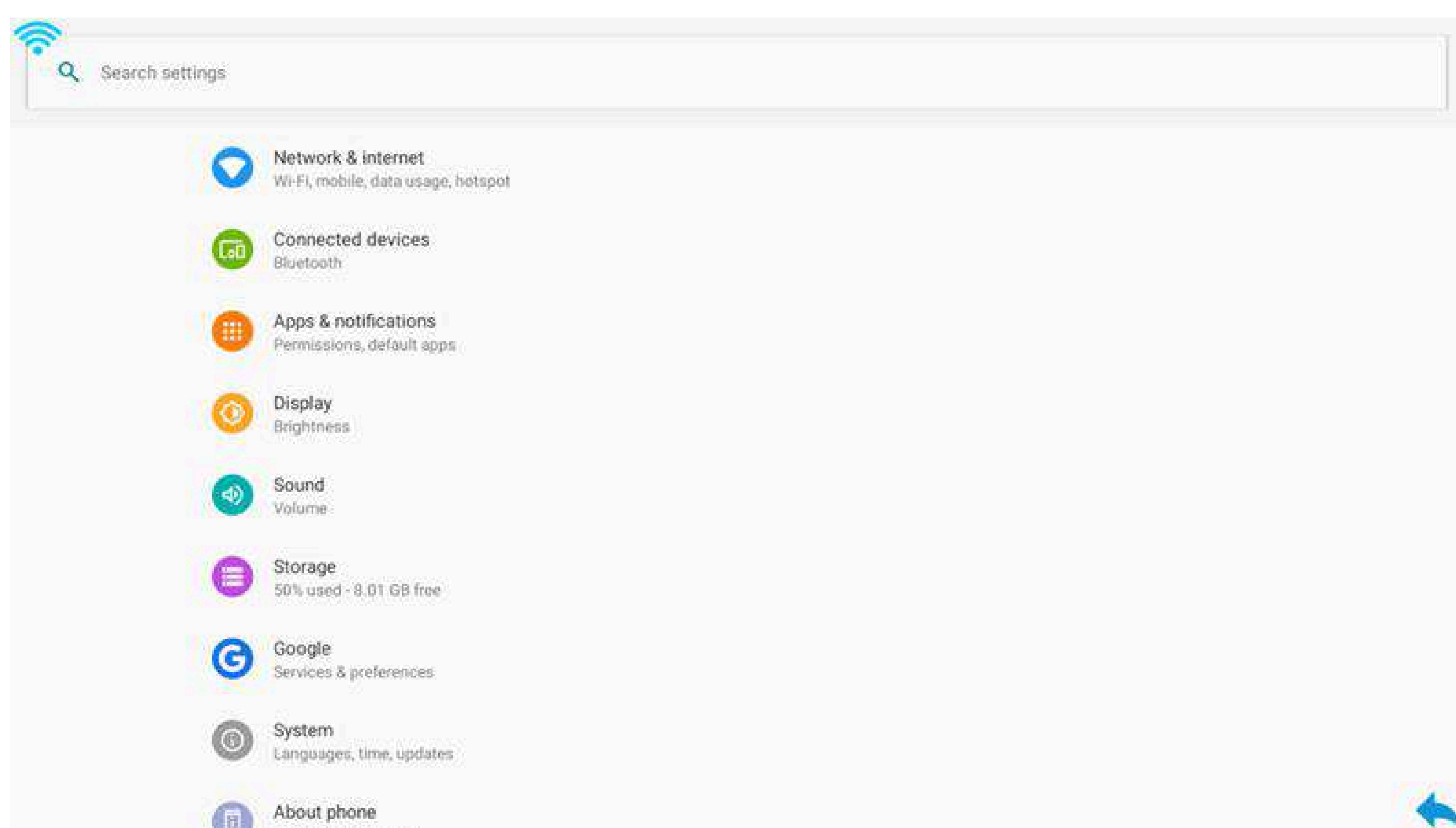
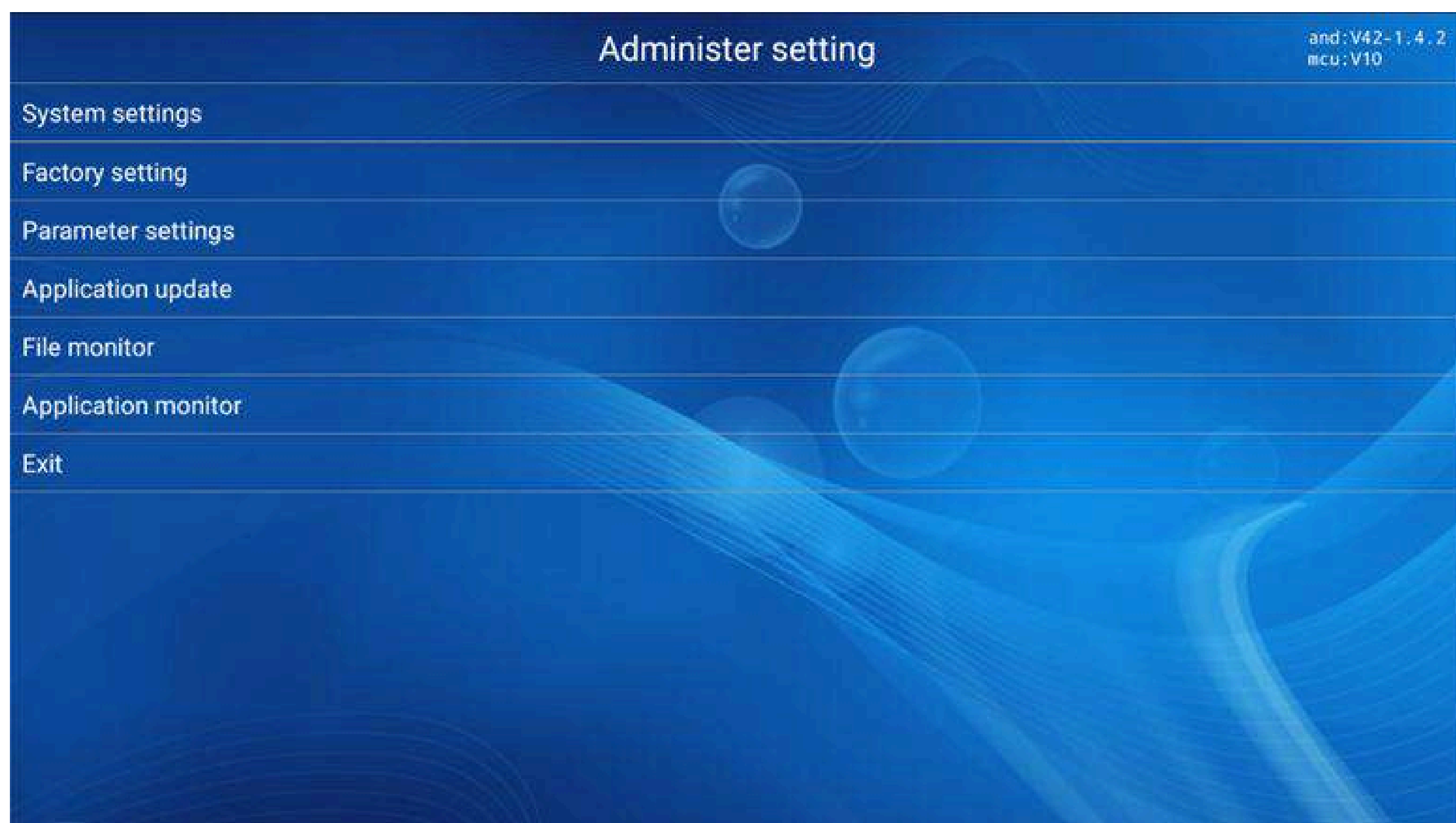
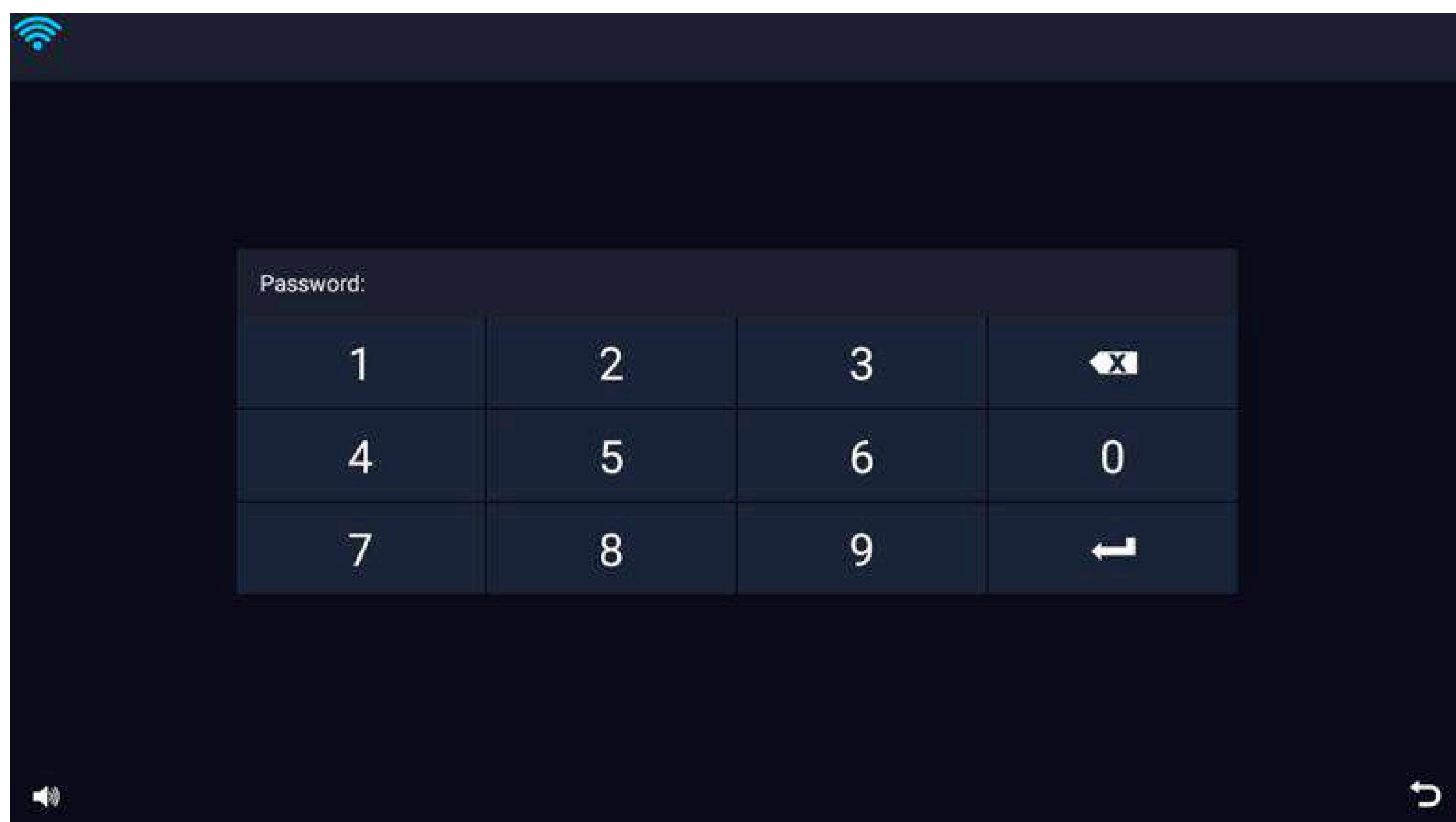


*Организация нарушает закон РФ



МЕДИА

Мультимедийный раздел обеспечивает чтение книг, просмотр видео и изображений, прослушивание музыки на USB-накопителе или карте памяти. Через этот интерфейс можно управлять функциями беговой дорожки.



НАСТРОЙКИ

Функция настроек для контроля таких задач, как подключение к Wi-Fi, Bluetooth, регулировка яркости экрана, управление громкостью и т.д.

Нажмите на значок «Настройки» на главном экране, чтобы войти в интерфейс с паролем.

Пароль – 886127. После ввода пароля вы можете войти в интерфейс функции настроек.

СИСТЕМНЫЕ НАСТРОЙКИ

Эта функция настроек предназначена главным образом для подключения Wi-Fi, Bluetooth, регулировки уровня яркости или громкости.

«Сеть и Интернет»

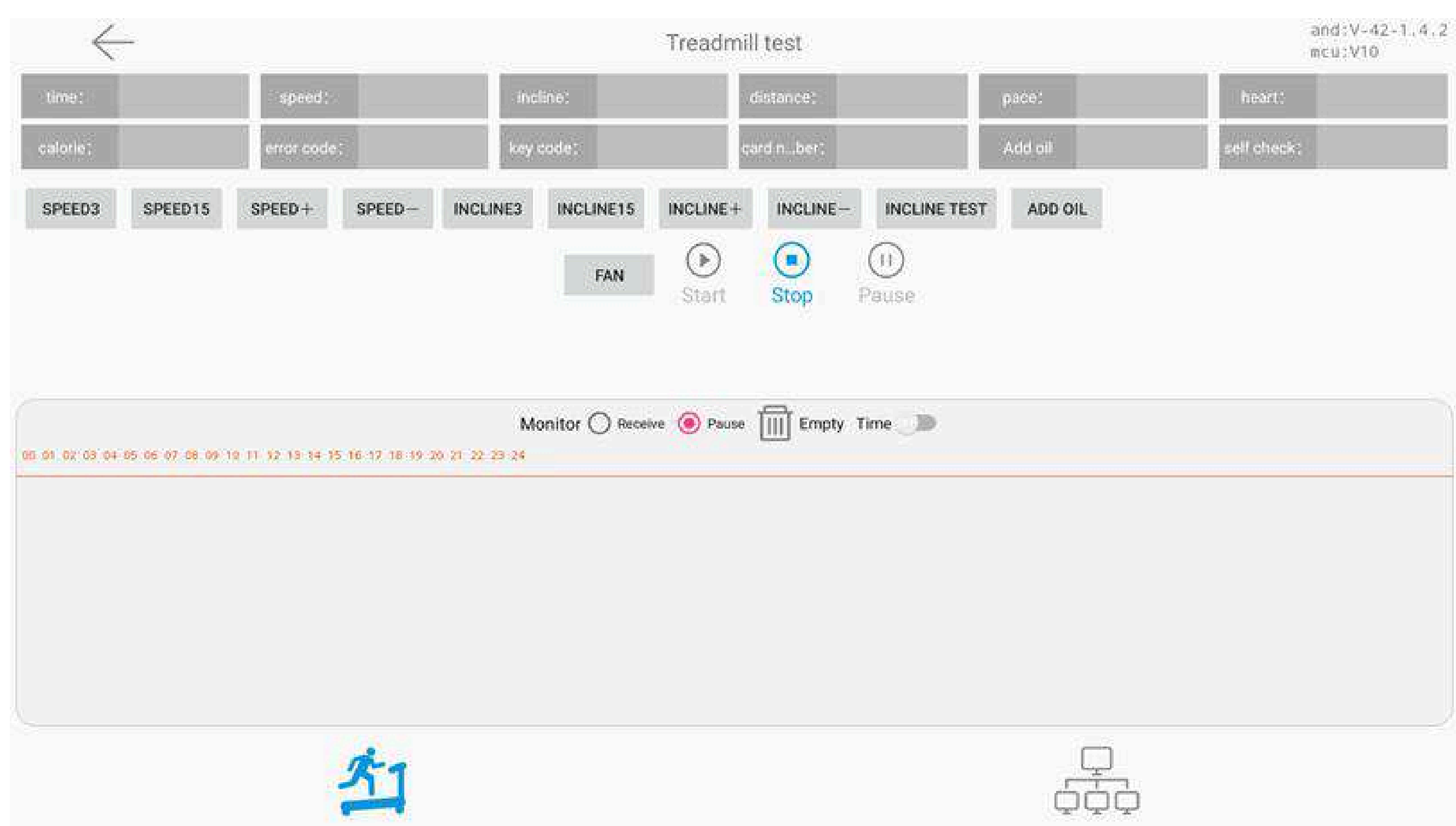
Подключение Wi-Fi. Нажмите, чтобы войти, выберите Wi-Fi для подключения, а затем введите пароль для подключения.

«Подключенные устройства»

Нажмите и выберите Bluetooth для подключения. Устройством для подключения могут быть Bluetooth-наушники или Bluetooth-колонка.

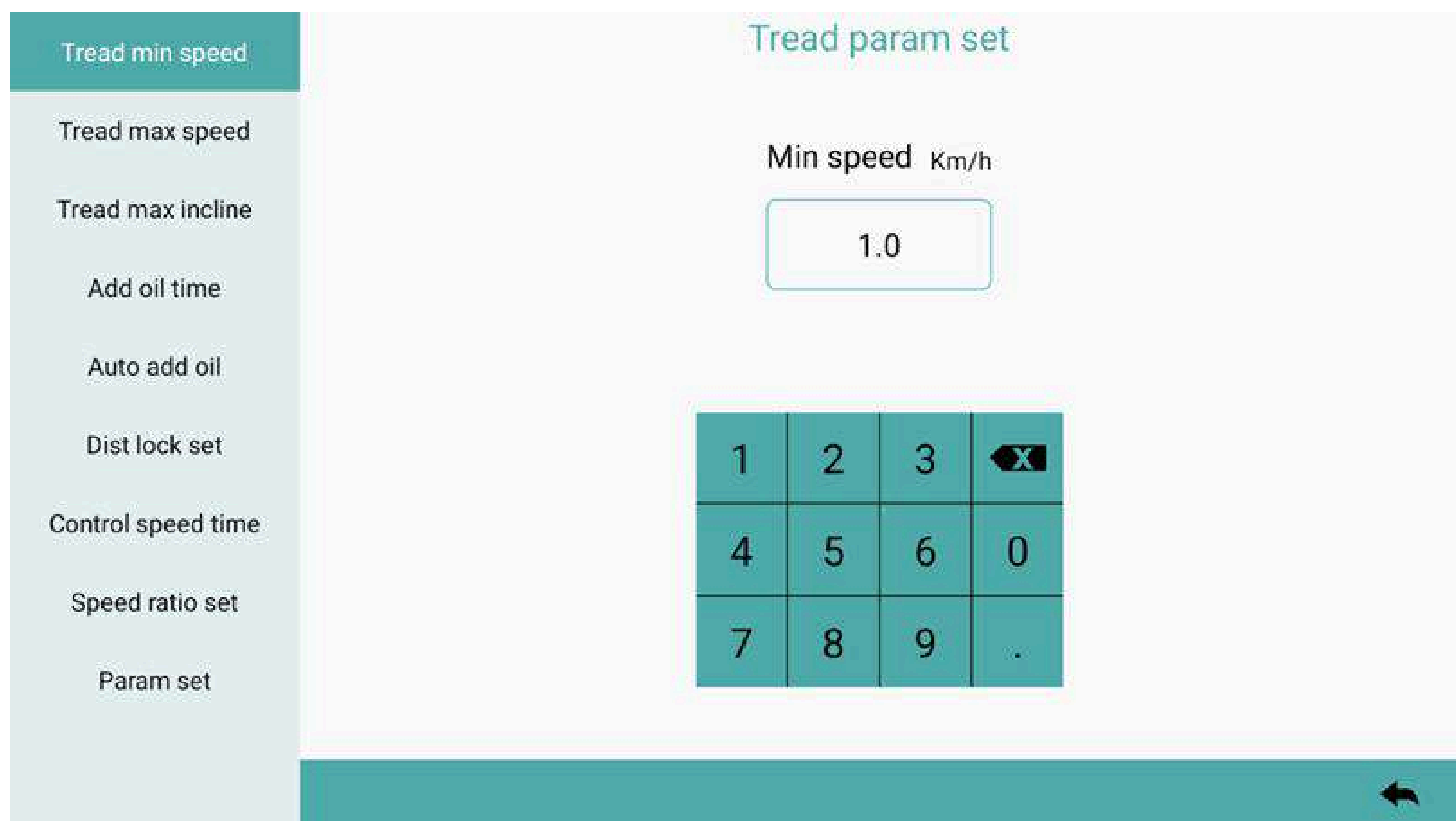
«Дисплей»

После входа в этот пункт меню перетащите ползунок, чтобы выбрать желаемую яркость экрана.



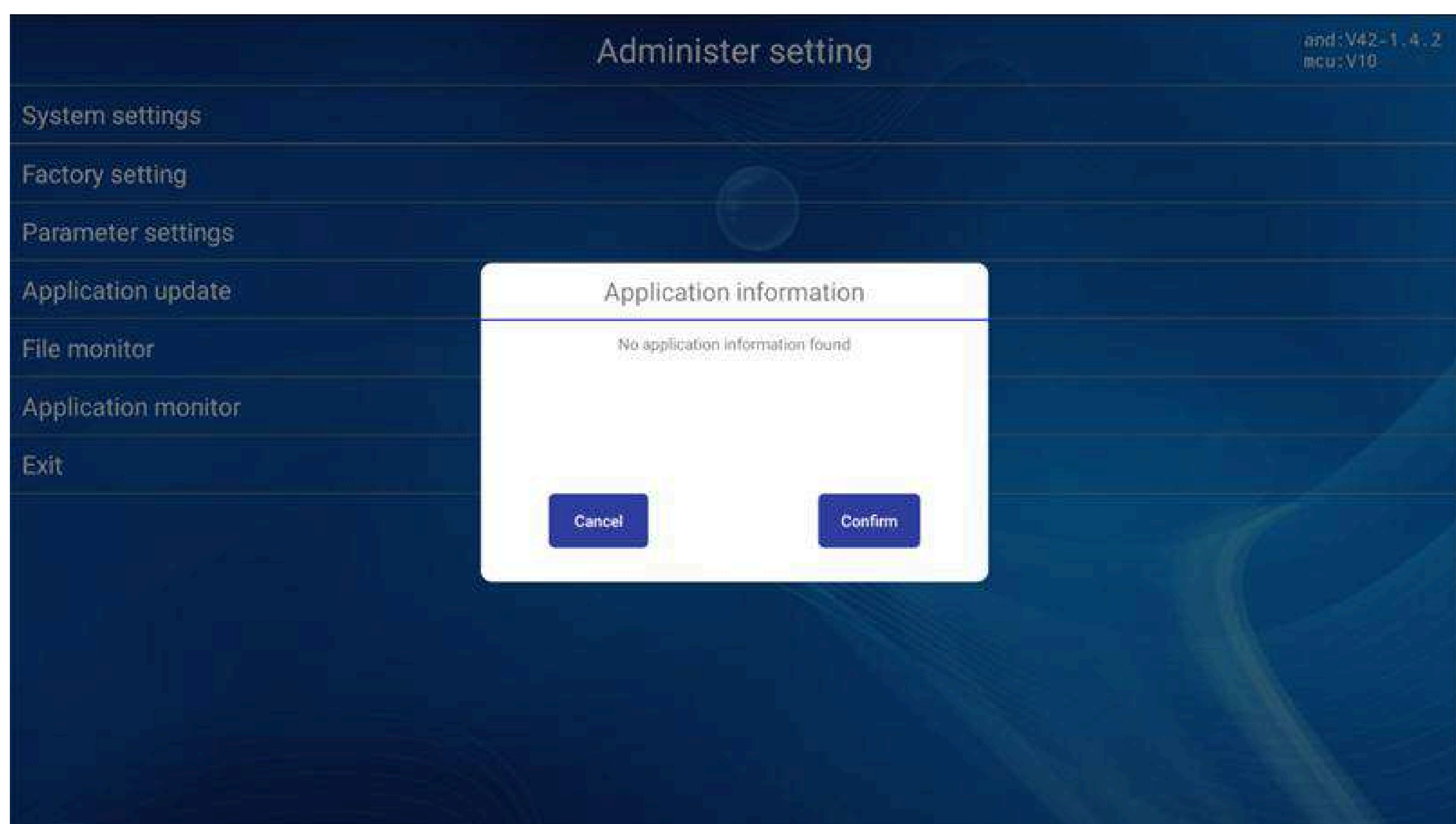
ЗАВОДСКИЕ НАСТРОЙКИ

Эта функция обычно используется разработчиками для проверки связи. Здесь также можно управлять основными функциями беговой дорожки.



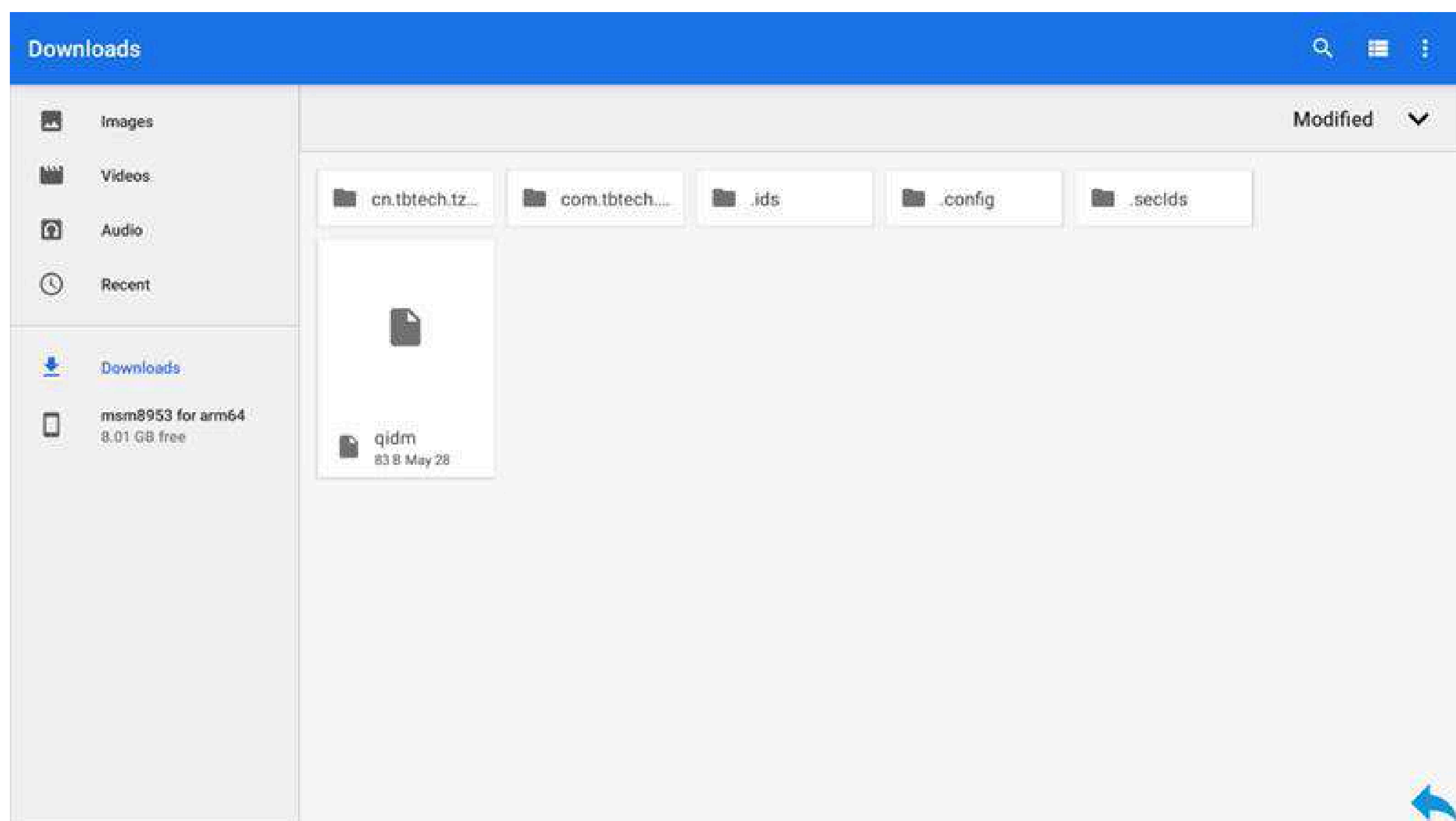
НАСТРОЙКИ ПАРАМЕТРОВ

Этот интерфейс используется для установки параметров беговой дорожки, таких как минимальная скорость, максимальная скорость, максимальный уклон, время тренировки и т.д. Не забудьте нажать «Param Set» (Установить параметры) внизу, появится «Save Parameters» (Сохранить параметры), а затем нажмите, чтобы сохранить установки.



ОБНОВЛЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЙ

Функция обновления приложений используется для оптимизации программного обеспечения арк. Подключитесь к Wi-Fi и нажмите «Application upgrade» (Обновление приложения), чтобы программное обеспечение обновилось автоматически (при наличии обновлений). Во время процесса обновления нельзя отключать питание и выполнять другие операции с консолью. После завершения установки оборудование нужно обновить для перезагрузки.



ФАЙЛОВЫЙ МОНИТОР

Функции управления файлами используются для таких операций, как копирование видео и установка приложений.

МОНИТОР ПРИЛОЖЕНИЙ

Функция монитора приложений обычно используется для установки арк-файлов или удаления ненужных арк-файлов (файлы установки приложений).

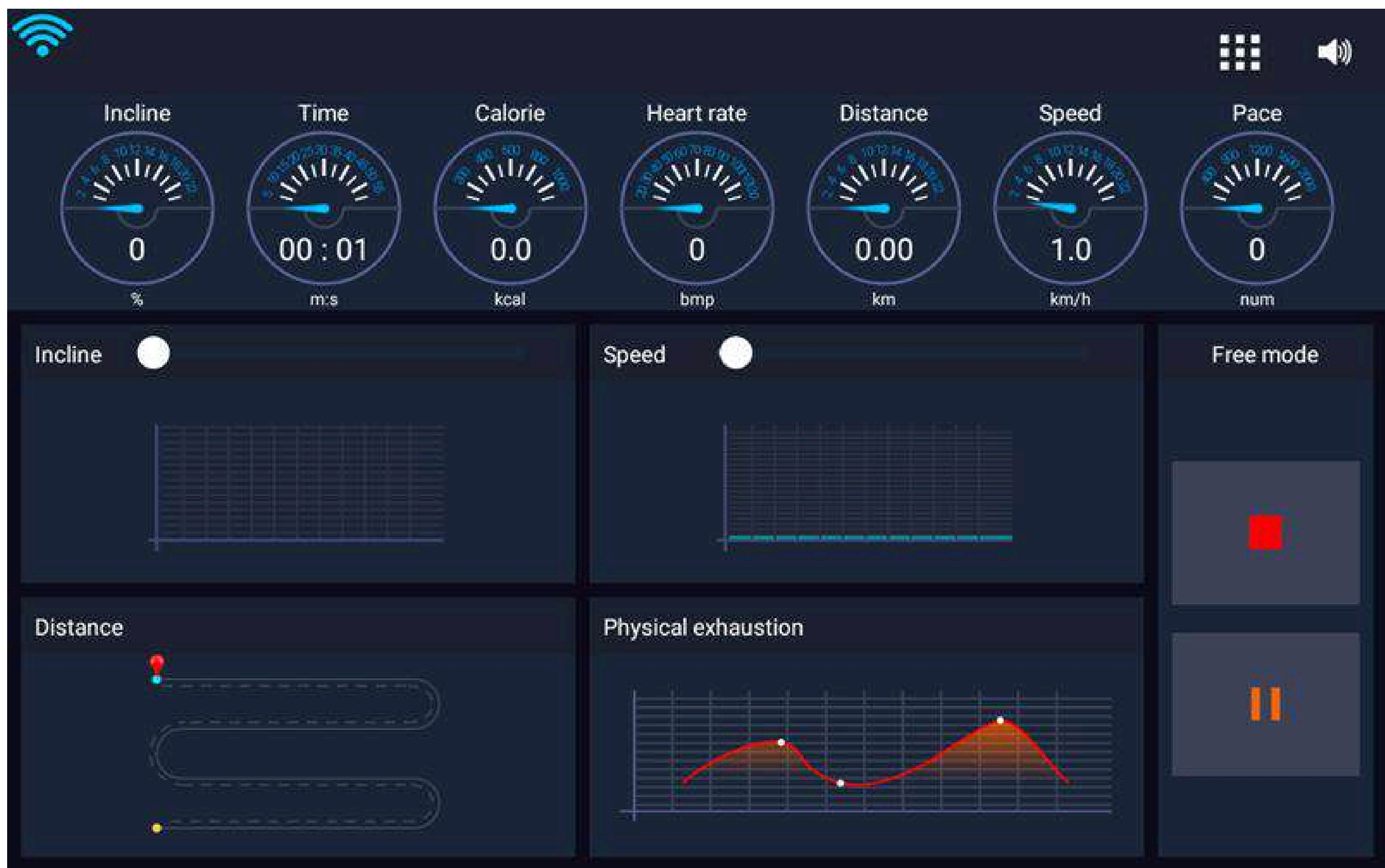
БЫСТРЫЙ СТАРТ

Нажмите «Быстрый старт» на главном экране, чтобы войти в интерфейс тренировки.

В интерфейсе тренировки отображаются семь параметров тренировки: наклон, время, калории, пульс, расстояние, скорость и количество шагов.

Для регулировки скорости и уклона есть всплывающие горячие клавиши, а именно 3, 6, 9, 12 (скорость в км/ч или уровень наклона дорожки).

Ползунки скорости и уклона в центральной части можно перетаскивать для выбора параметров тренировки. Расстояние и расход калорий на экране отображаются автоматически. Справа находится кнопка остановки тренировки и кнопка паузы.



Нажатие клавиши «Стоп» переводит в интерфейс результатов по окончании тренировки.

Данные о тренировке включают общее время, среднюю скорость, средний уклон, общее количество потраченных калорий и общее расстояние.

В правом верхнем углу интерфейса результатов также можно войти в интерфейс приложения и функцию регулировки громкости.

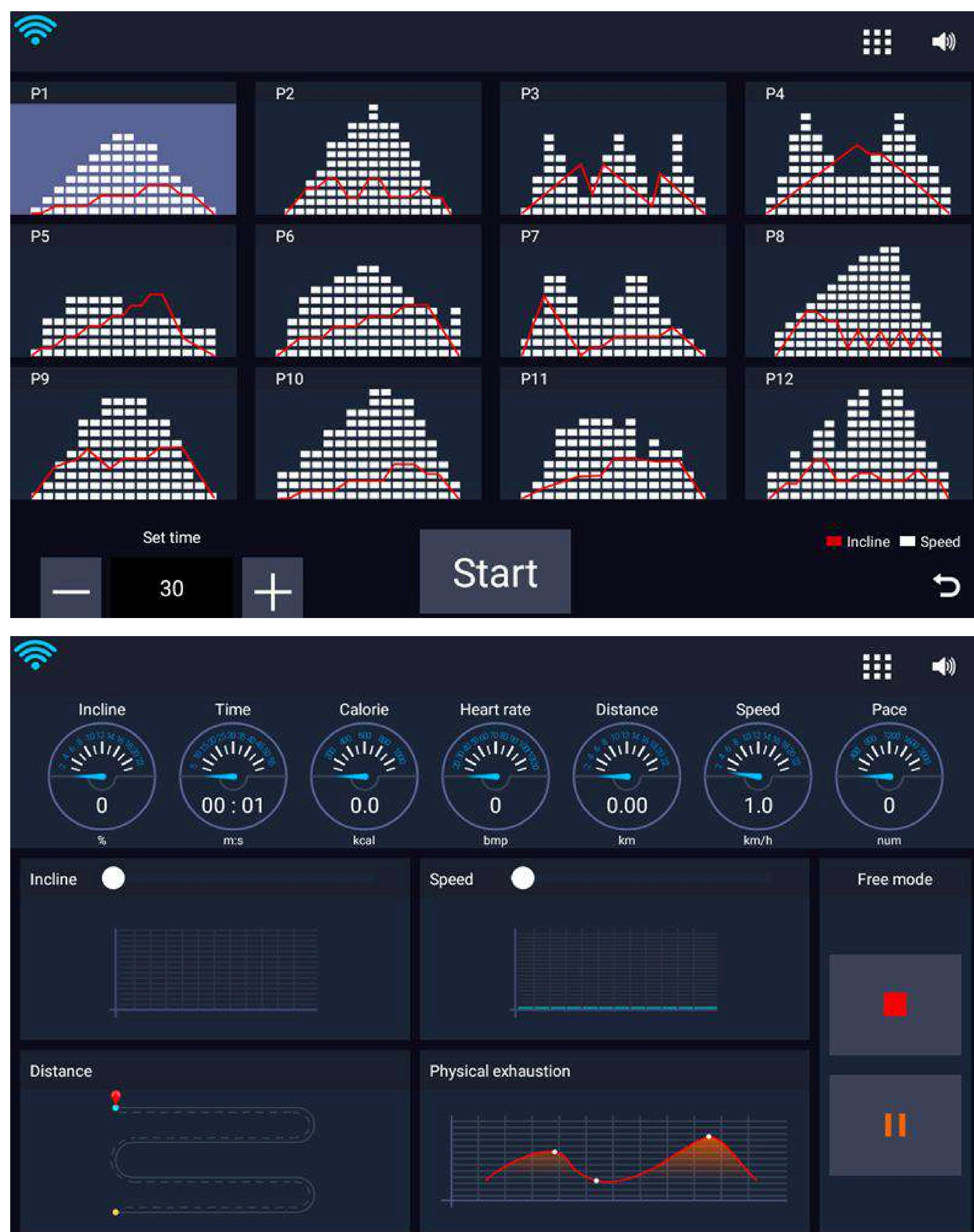


ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПРОГРАММЫ

Нажмите «Training» (Тренировка) на главном экране, чтобы войти в интерфейс выбора предустановленной программы.

Интерфейс включает 12 программ. Установки программы соответствуют графику, где красная линия — это уклон, а белая сетка — скорость. Кнопки + и - в нижнем левом углу позволяют установить время выполнения упражнения. Выберите программу упражнений и нажмите «Start» (Пуск) после подтверждения времени упражнения, чтобы войти в интерфейс программной тренировки.

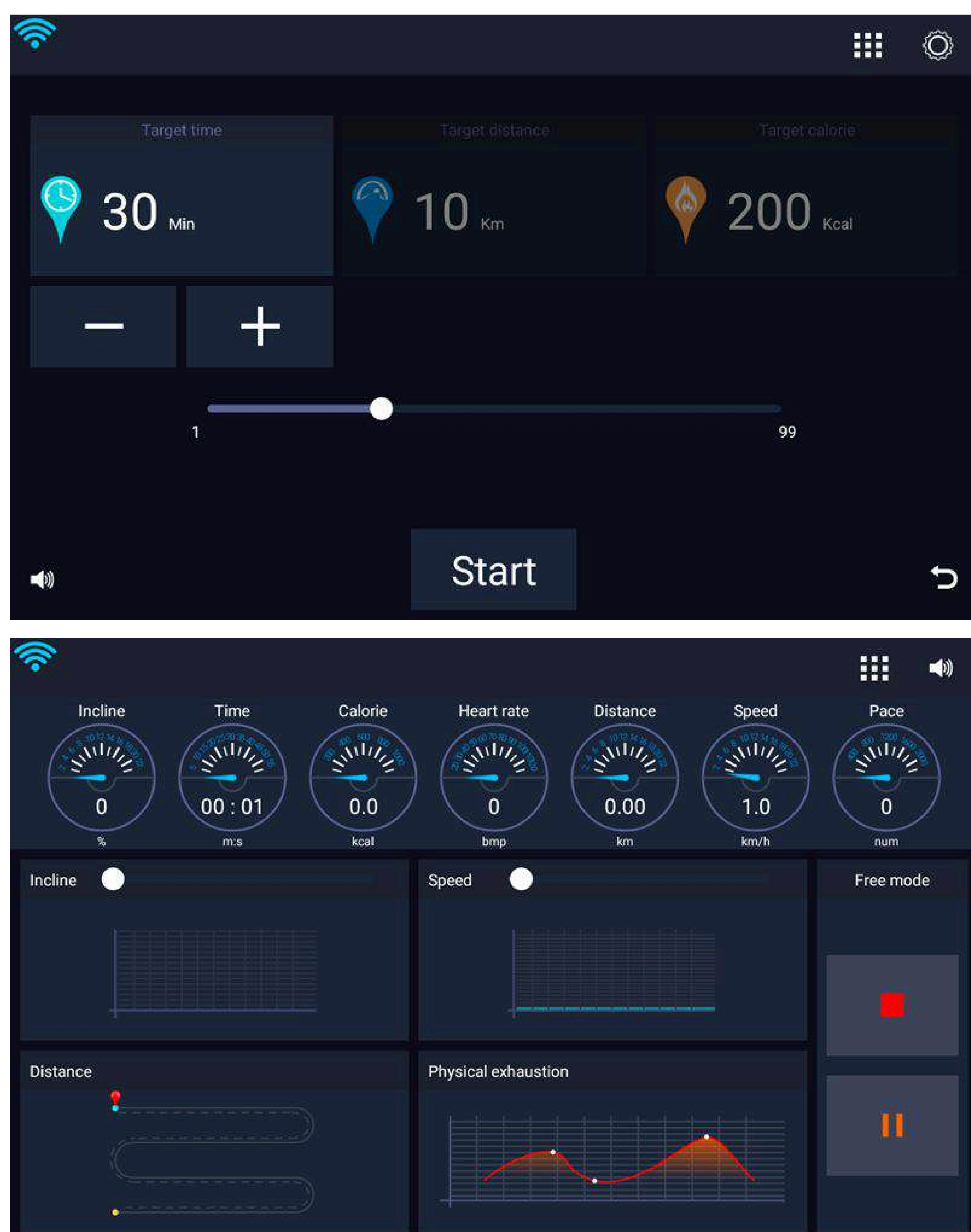
После входа в программу тренировки оборудование будет автоматически изменять скорость и наклон в соответствии со временем и установленной программой. Наклон и скорость также можно регулировать вручную, но в основном программа будет изменяться в соответствии с установленными значениями.



ТРЕНИРОВКА ПО ЦЕЛИ

Тренировка по цели может проводиться по параметрам: время, пройденное расстояние и потраченные калории. Для регулировки значения показателя можно использовать кнопки + и - или перетащить ползунок посередине. После выбора значения параметра нажмите «Start» (Пуск), чтобы войти в интерфейс тренировки.

Целевые данные в интерфейсе тренировки — это ранее установленное целевое значение. Когда Пользователь достигает целевого значения параметра, тренажёр автоматически остановит тренировку и перейдет в интерфейс результатов.



СЦЕНЫ

Меню включает четыре реальные сцены (ландшафта): Castle Peak (Зеленые горы), Grassland (Степь), Roundabout (Кольцевая развязка) и Farm (Ферма).

Этот интерфейс также можно использовать для управления функциями беговой дорожки, такими как: запуск, пауза и остановка, а также увеличением или уменьшением параметров.



Выберите сцену, чтобы войти в интерфейс тренировки, и на экране в интерфейсе тренировки будет воспроизводиться видео со сценой. Данные о тренировке будут отображаться в реальном времени в верхней части интерфейса, а управление функциями беговой дорожки внизу.

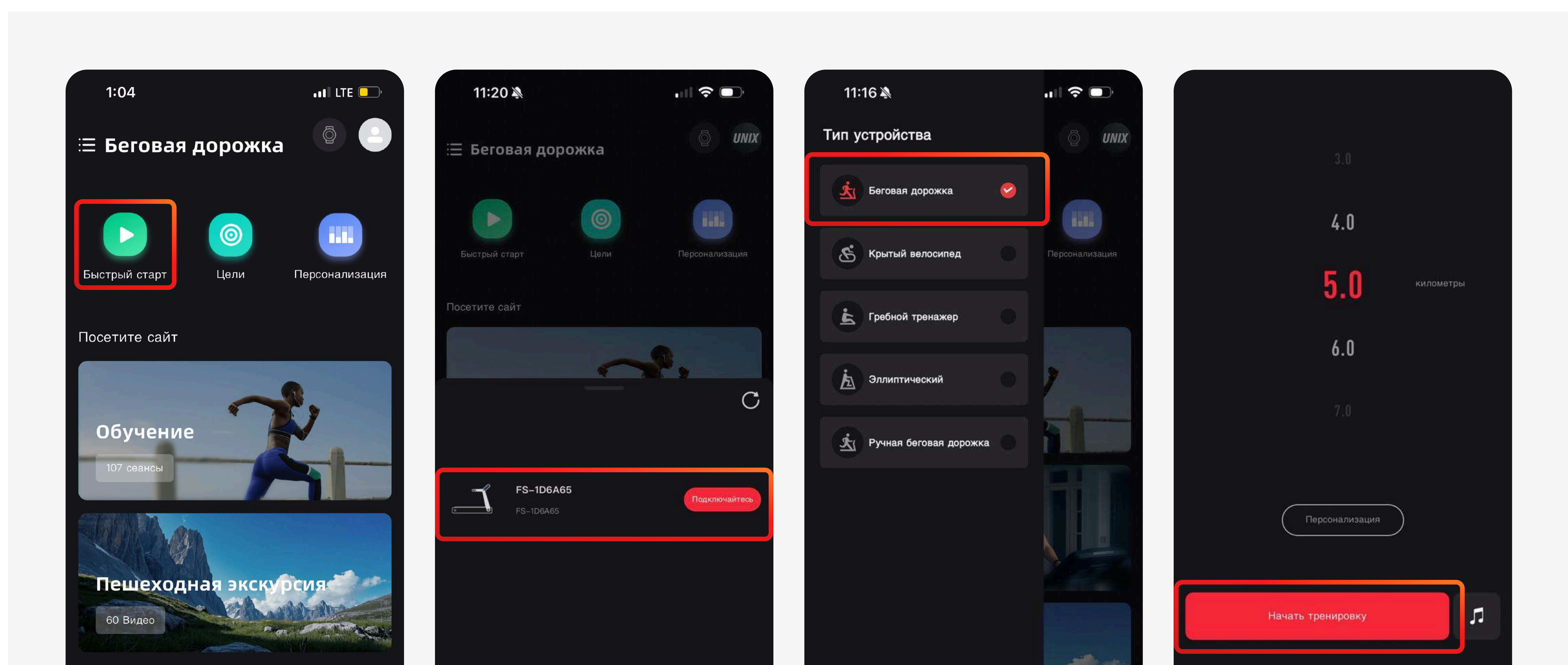
Как подключить FitShow и начать эффективные тренировки

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.

ОБСЛУЖИВАНИЕ УСТРОЙСТВА

Правильное техническое обслуживание поможет поддерживать вашу беговую дорожку в наилучшем состоянии.

Перед очисткой, обслуживанием или перемещением беговой дорожки обязательно отключите шнур питания от розетки.

Открывайте крышку мотора и устраняйте скопления пыли в двигателе с помощью пылесоса не реже одного раза в год. Тщательная очистка продлит срок службы беговой дорожки.

Регулярно очищайте пыль на внешних поверхностях тренажёра, чтобы детали оставались чистыми. Обязательно очищайте открытые части по обеим сторонам бегового полотна, это уменьшит загрязнение под полотном дорожки.

Убедитесь, что обувь для тренировок чистая и сухая, что поможет избежать попадания посторонних предметов под беговое полотно и чрезмерного износа беговой дорожки и полотна.

Периодически протирайте поверхность полотна влажной тканью с мылом. Не допускайте попадания воды на элементы дорожки и под беговое полотно.

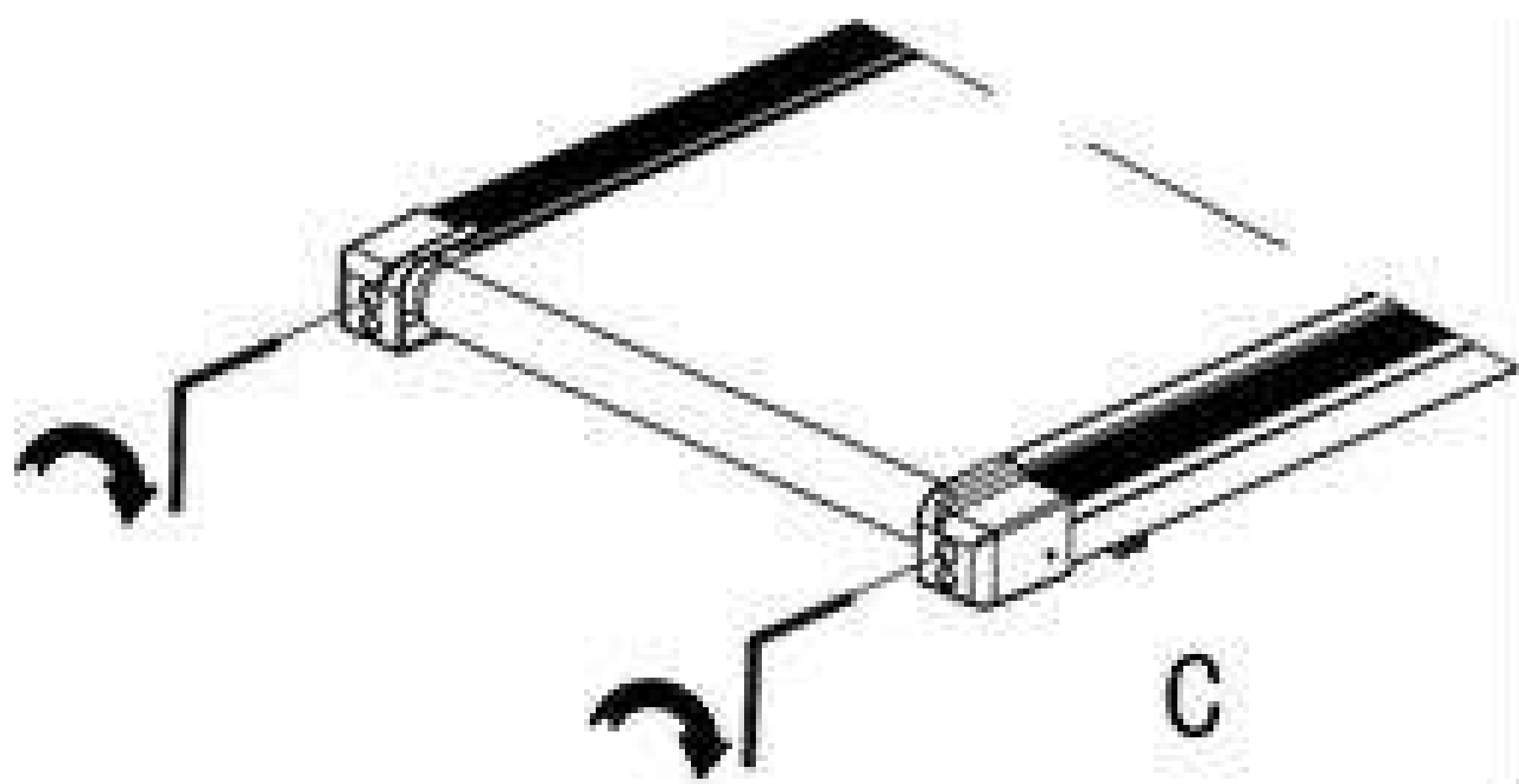
РЕГУЛИРОВКА НАТЯЖЕНИЯ БЕГОВОЙ ЛЕНТЫ

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.



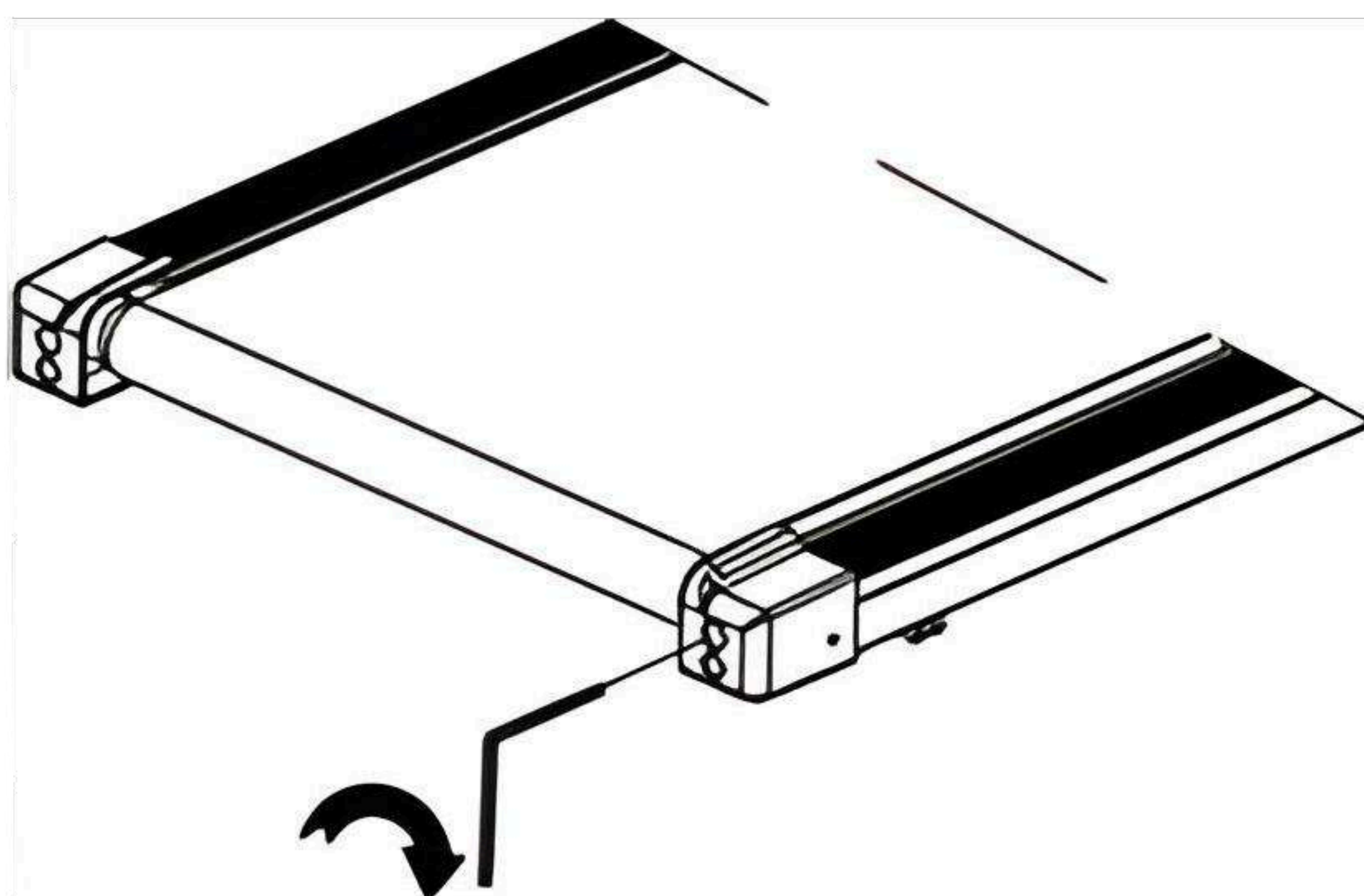
ВЫРАВНИВАНИЕ БЕГОВОЙ ЛЕНТЫ

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 винт на 1/4 оборота по часовой стрелке, а затем поверните левый регулировочный винт против часовой стрелки на 1/4 оборота.
- Если лента смещена влево, поверните левый регулировочный винт на 1/4 оборота по часовой стрелке, а затем поверните правый регулировочный винт на 1/4 оборота против часовой стрелки.
- Повторно проверьте смещение ленты на включённом тренажёре.
- При необходимости повторите настройку смещения ленты.



НЕПОЛАДКИ И СПОСОБЫ ИХ УСТРАНЕНИЯ

Код	Описание проблемы	Решение
E1	Отсутствие соединения. При включенном питании отсутствует контакт между нижним контроллером и консолью.	Проверьте кабель, соединяющий консоль и панель управления, чтобы убедиться, что все провода подключены. В случае повреждения замените кабель.
E2	Двигатель не обнаружен.	Проверьте правильность подключения кабеля двигателя. Переподключите кабель двигателя. В случае повреждения замените кабель.
E5	Защита от перегрузки.	В процессе работы нижний контроллер регистрирует поступление тока свыше 6 А в течение более 3 секунд. Перегрузка приводит срабатыванию системы самозащиты устройства. Принудительное задержание (застревание, остановка) движущихся частей тренажёра. Проверьте состояние беговой дорожки и перезапустите её. Замените повреждённый двигатель. Замените повреждённый контроллер. Проверьте характеристики напряжения (220 В, 50 Гц). Если напряжение не соответствует техническим характеристикам, отрегулируйте параметры напряжения и снова проведите проверку устройства.
E6	Взрывозащита	Причиной неисправности могут быть неправильные характеристики напряжение или поломка двигателя. Проверьте, не отличается ли значение вольтажа подаваемого напряжения от номинального (220 В). Если напряжение не соответствует техническим характеристикам, отрегулируйте параметры напряжения и снова проведите проверку устройства. Переподключите кабель двигателя. Замените повреждённый контроллер.
E7	Ключ безопасности не установлен на своё место на консоли тренажёра.	Разместите ключ безопасности на консоли согласно инструкции.

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

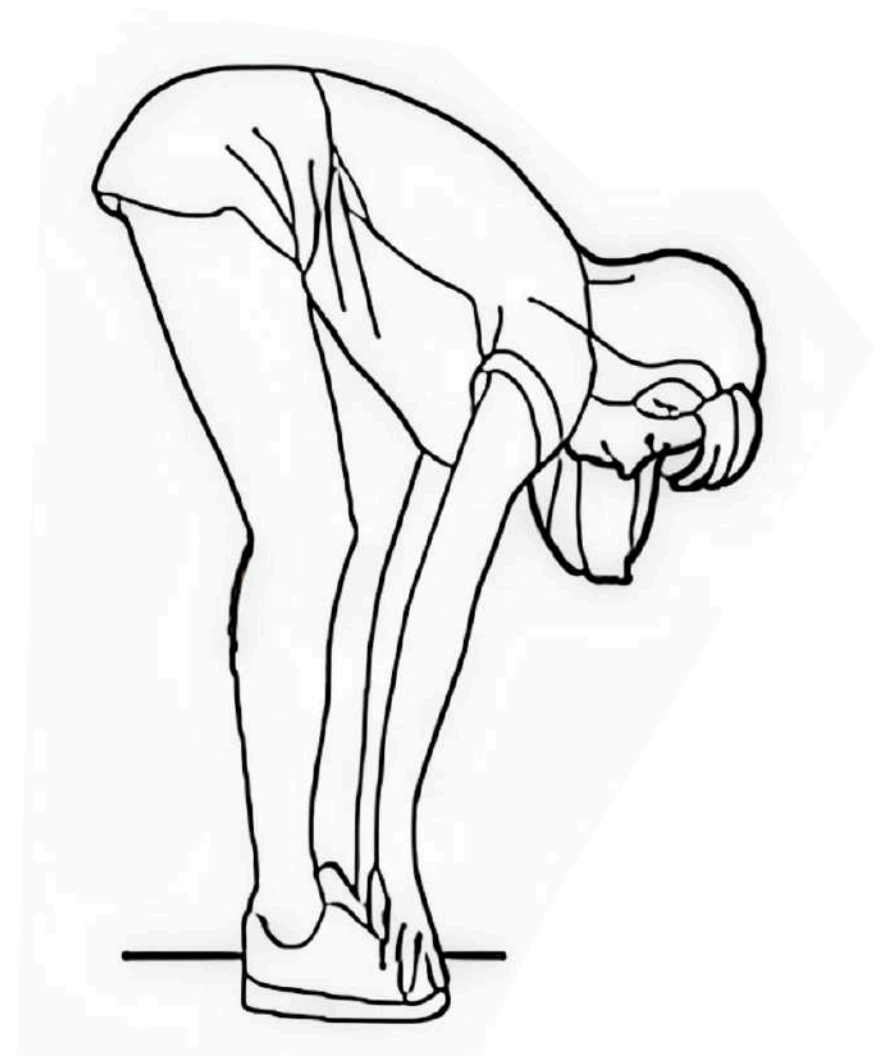
Чтобы улучшить физическую форму и укрепить своё состояние в долгосрочной перспективе, рекомендуется тренироваться не менее трех раз в неделю. Это средняя частота тренировок для взрослого человека, позволяющая добиться долгосрочного успеха в поддержании формы или высокого уровня сжигания жира. По мере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



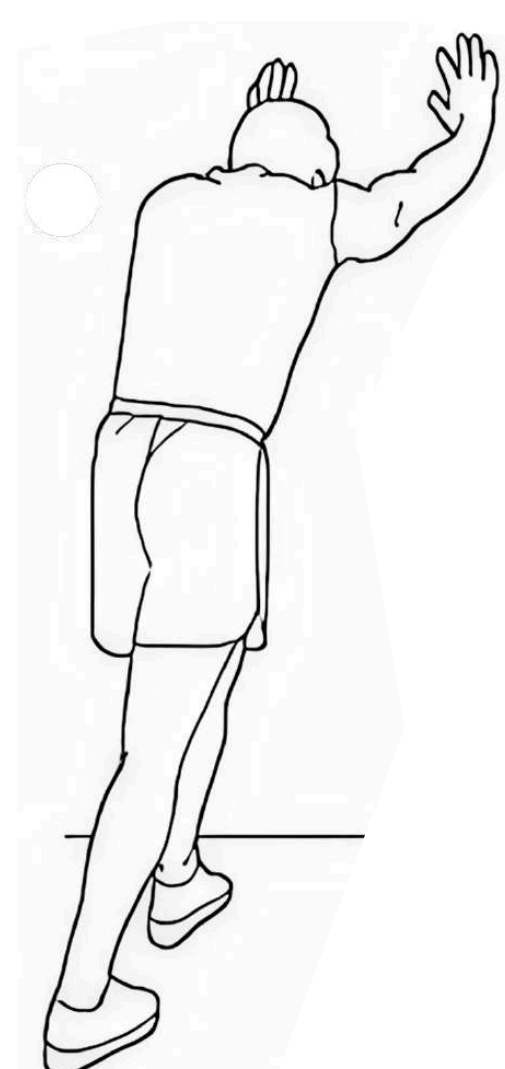
НАКЛОНЫ ВПЕРЕД

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



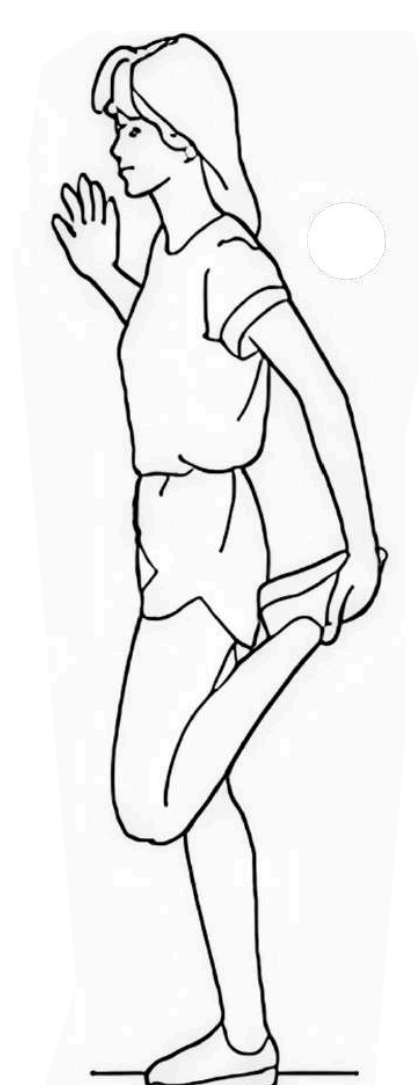
РАСТЯЖКА ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

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

КОНТРОЛЬ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА

Выберите свой аэробный тренировочный диапазон для своей возрастной группы. Увеличение производительности и выносливости достигается в основном за счет длительных тренировок в аэробном диапазоне. Определите эту зону на графике целевого пульса или ориентируйтесь на встроенные программы. В аэробном диапазоне следует проводить 80% тренировочного времени (не поднимаясь выше 75% от вашего максимального пульса). Оставшиеся 20% времени вы можете уделять пику нагрузки, чтобы повысить свой аэробный порог. Впоследствии вы сможете добиться более высоких результатов при том же пульсе, а это означает улучшение вашей физической формы.

Если у вас уже есть опыт тренировок с контролем пульса, вы можете подобрать желаемую пульсовую зону в соответствии с вашим специальным тренировочным планом или уровнем физической подготовки.

ВАЖНО!

Поскольку есть люди с изначально «высоким» и «низким» пульсом, индивидуальные оптимальные пульсовые зоны могут отличаться от общепринятых (показанных на графике целевого пульса). В этих случаях тренировки должны выстраиваться в соответствии с индивидуальным опытом. Новичкам рекомендуется перед началом тренировок проконсультироваться с врачом, чтобы проверить возможности своего организма и его готовность к тем или иным тренировкам.

ПОДСЧЁТ ОПТИМАЛЬНОГО ПУЛЬСА

Как с медицинской точки зрения, так и с точки зрения физиологии тренировок, тренировки с контролем пульса имеют наибольший смысл, когда они ориентированы на индивидуальный максимальный пульс. Это правило применимо как к новичкам, так и к профессионалам. В зависимости от цели тренировки и работоспособности организма, занятия проводятся с определенной интенсивностью (выраженной в процентах от максимального пульса).

Для выбора эффективной кардиотренировки в соответствии со спортивно-медицинскими аспектами мы рекомендуем поддерживать тренировочный пульс на уровне 70 - 85% от максимального пульса. Ознакомьтесь с приведенным ниже графиком целевого пульса.

Измерьте частоту пульса в следующие моменты времени:

До тренировки = пульс в состоянии покоя

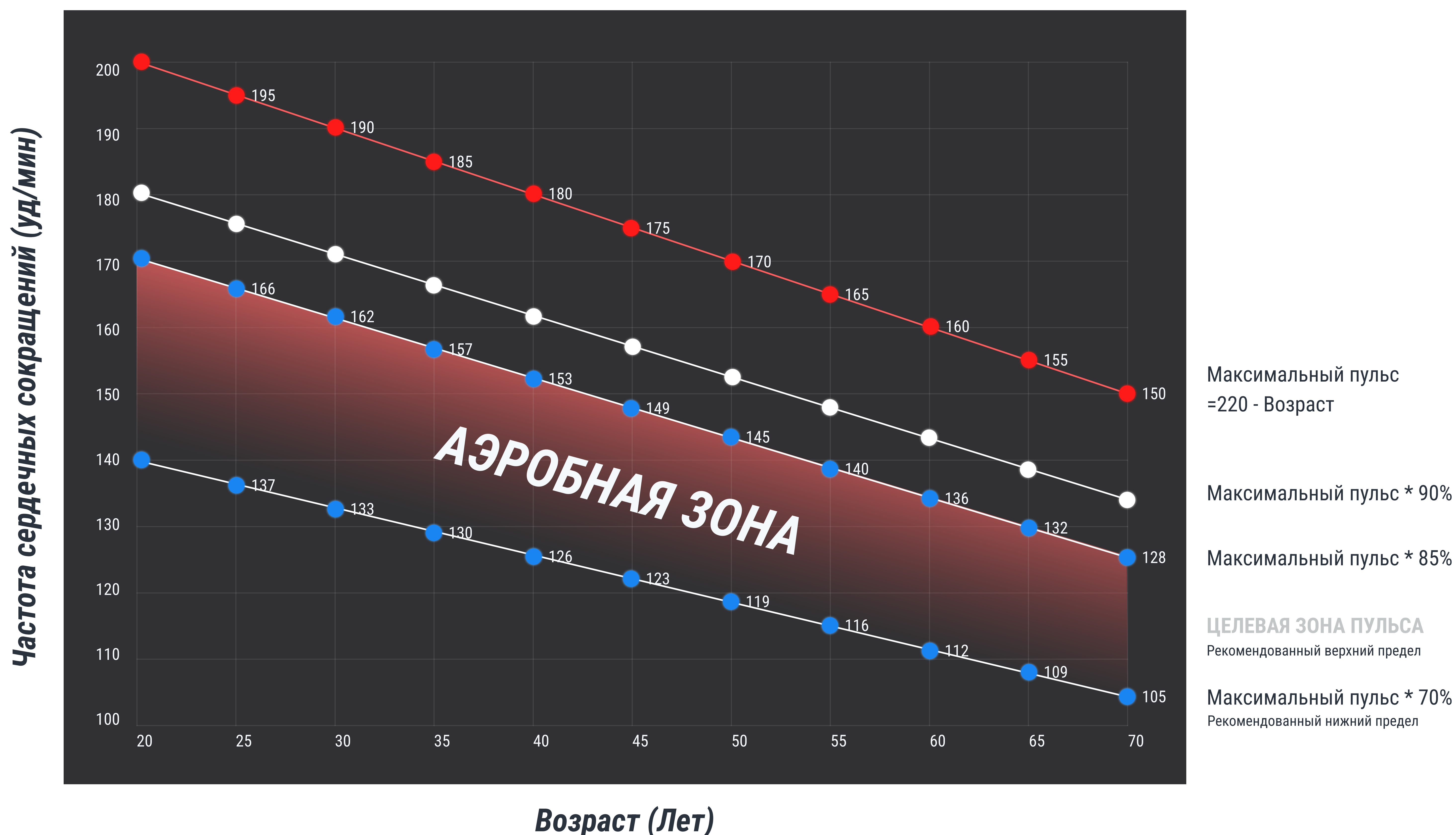
Через 10 минут после начала тренировки = тренировочный / рабочий пульс

Через минуту после тренировки = пульс восстановления

В первые недели рекомендуется тренироваться при пульсе на нижней границе тренировочной пульсовой зоны (около 70 %) или ниже. В течение следующих 2-4 месяцев постепенно увеличивайте интенсивность тренировок, пока не достигнете верхней границы пульсовой зоны (примерно 85 %), но без переутомления. Даже находясь в хорошей тренировочной форме, время от времени включайте в тренировочную программу более легкие отрезки в нижнем аэробном диапазоне.

«Хорошая» тренировка всегда подразумевает разумный подход, который включает в себя своевременное восстановление. В противном случае возникает перетренированность, и ваша физическая форма ухудшается. За каждой силовой тренировкой в верхнем пульсовом диапазоне всегда должна следовать восстановительная тренировка в нижнем пульсовом диапазоне (до 75 % от максимального пульса). При улучшении состояния требуется более высокая интенсивность тренировки, чтобы пульс достиг «целевой зоны», тем самым организм повышает тренированность и работоспособность.

График целевого пульса (Пульс/Возраст)



РАСЧЁТ ЦЕЛЕВОГО/ТРЕНИРОВОЧНОГО ПУЛЬСА

220 уд/мин - Возраст = индивидуальный максимальный пульс (100 %)

Тренировочный диапазон: Нижний предел: (220 - Возраст) x 0.70

Верхний предел: (220 - Возраст) x 0.85

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ТРЕНИРОВОК

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

Разминка: 5-10 минут медленного бега.

Тренировка: 15-40 минут тренировок в интенсивном или умеренном режиме с указанным выше пульсом.

Заминка: 5-10 минут медленного бега.

Немедленно прекратите тренировку, если почувствуете недомогание или признаки перенапряжения.

Изменения метаболической активности во время тренировок

В первые 10 минут тренировки на выносливость наш организм потребляет сахар, хранящийся в мышцах - гликоген. Примерно через 10 минут дополнительно начинает сжигаться жир. Через 30-40 минут активизируется жировой обмен, и тогда жир становится основным источником энергии для организма.

ИЗМЕНЕНИЯ МЕТАБОЛИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК

В первые 10 минут тренировки на выносливость наш организм потребляет сахар, хранящийся в мышцах - гликоген. Примерно через 10 минут дополнительно начинает сжигаться жир. Через 30-40 минут активизируется жировой обмен, и тогда жир становится основным источником энергии для организма.

ХРАНЕНИЕ УСТРОЙСТВА

Беговая дорожка должна 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