

UNIX **FIT**



БЕГОВАЯ ДОРОЖКА MX-630LE

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.

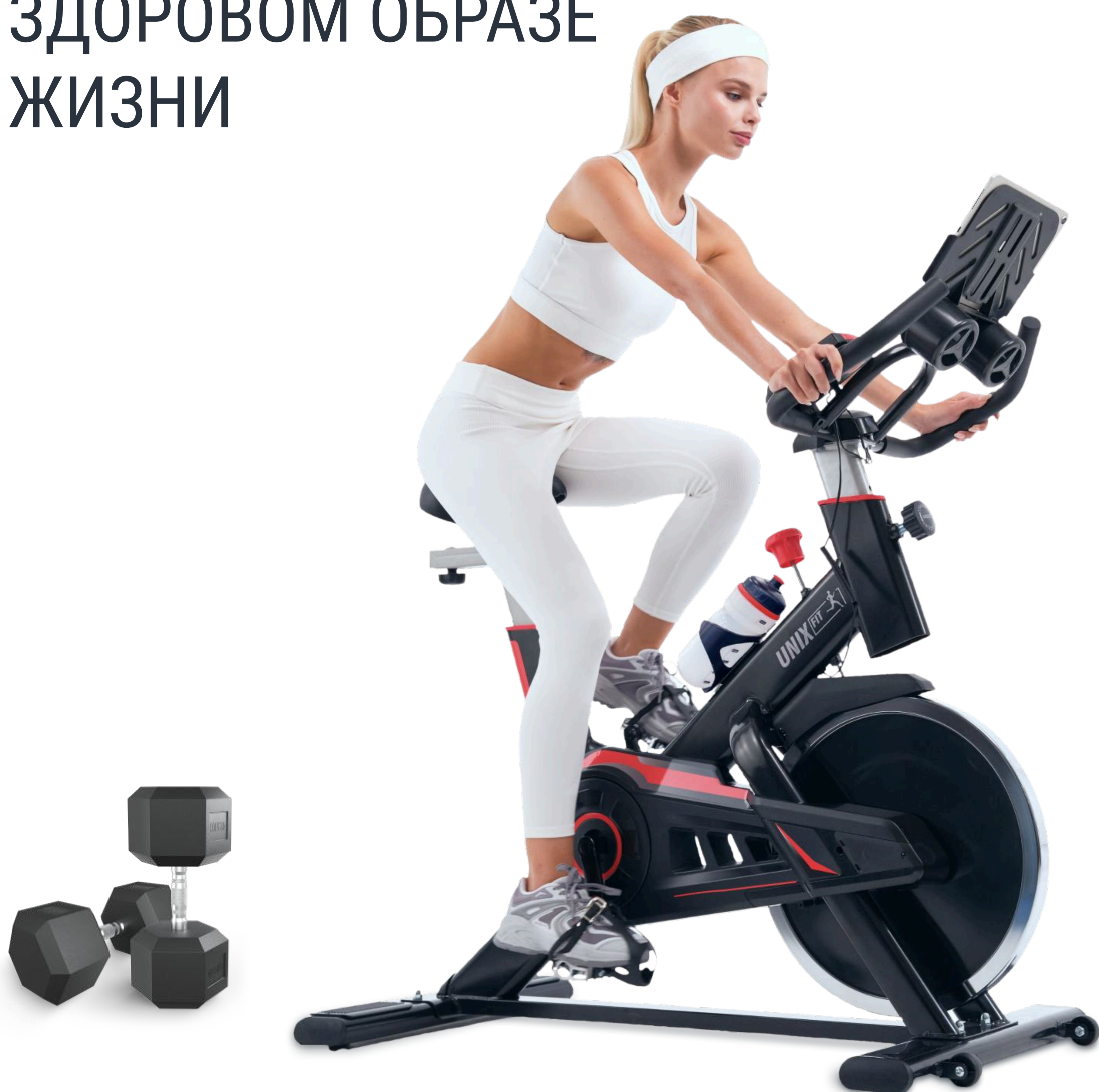
Качество, современные разработки, инновационные технологии

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!

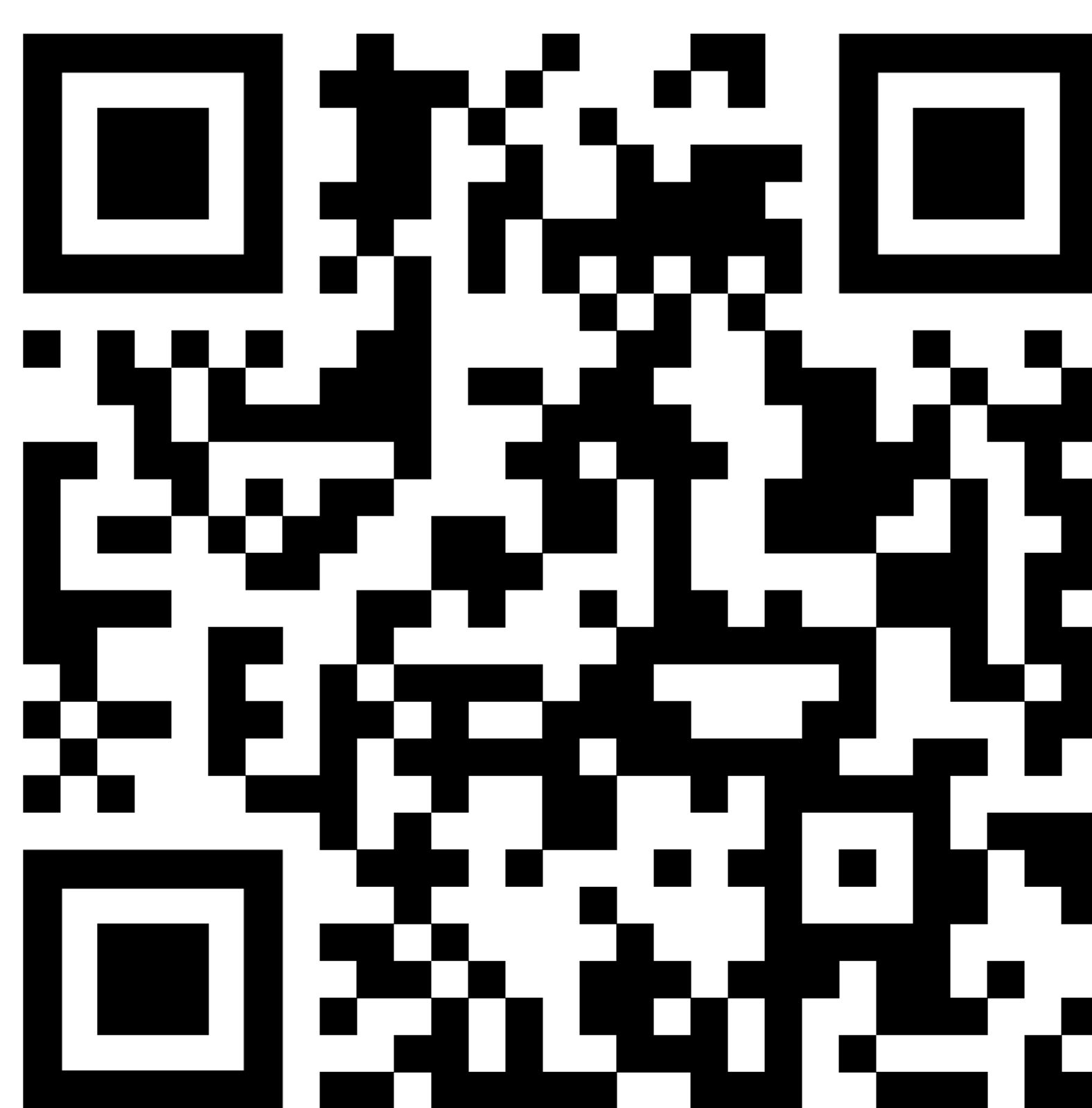
Мы благодарим вас за выбор продукции компании UNIX.

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 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.

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

Если во время тренировок вы почувствуете головокружение, слабость, одышку или болевые ощущения, прекратите тренировку и обратитесь за консультацией к вашему врачу.

Техника безопасности при использовании беговой дорожки

ВАЖНО!

Перед использованием прочтите данное Руководство.

- Перед тренировкой наденьте подходящую одежду и обувь. Запрещается заниматься на беговой дорожке босиком.
- Перед каждой тренировкой закрепляйте ключ безопасности на одежде, так устройство прекратит работу в случае вашего падения.
- Во избежание падения с ленты и получения травмы не прыгайте на тренажёре во время бега или ходьбы.
- Не подпускайте детей к тренажёру во время использования. Не позволяйте детям залезать на тренажёр и играть на нём даже, когда он не работает.
- Длительная непрерывная работа и перегрузка устройства могут привести к повреждению двигателя, контроллера и ускоренному износу подшипников и беговой ленты. Контролируйте время работы беговой дорожки.
- Во время занятий на тренажёре в помещении должна быть обеспечена хорошая вентиляция.
- Перед началом тренировки тщательно осмотрите тренажёр и его элементы на предмет наличия повреждений. При обнаружении повреждений беговой дорожки или элементов электропитания использовать устройство для тренировки запрещается!

- Если во время тренировок вы почувствуете головокружение, слабость, одышку или болевые ощущения, прекратите тренировку и обратитесь за консультацией к вашему лечащему врачу.
- Людям с привычной низкой физической активностью рекомендуется постепенно увеличивать интенсивность занятий на беговой дорожке.
- Не рекомендуется проводить тренировку на беговой дорожке сразу после еды или при возникновении чувства усталости до занятий.
- Не допускается использование устройства двумя и более человек одновременно.
- Во избежание травм запрещается подходить близко к тренажёру в тот момент, когда на 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 отремонтировать оборудование самостоятельно.
- При обнаружении дефектных деталей незамедлительно организуйте их замену. Не используйте тренажёр до тех пор, пока неисправность не будет устранена.
- Регулируйте скорость небольшими интервалами.
- Не оставляйте беговую дорожку без присмотра, если она подключена к сети.
- Перед складыванием или перемещением беговой дорожки убедитесь, что ключ безопасности отключён.
- Когда беговая дорожка не используется, вынимайте ключ безопасности и храните его в недоступном для детей месте.
- Если элементы одежды или полотенца попадали на беговую ленту, немедленно выключите устройство.
- Не сходите с беговой дорожки во время движения ленты.
- Чтобы встать на беговую ленту или сойти с неё, встаньте на правую и левую платформы с каждой стороны ленты перед запуском или после остановки.
- Всегда держите голову и тело направленными вперёд.
- Никогда не включайте беговую дорожку, если кто-то стоит на беговой ленте.
- Не раскачивайте беговую дорожку, не вставляйте ногами на поручни или панель компьютера.
- Немедленно прекратите тренировку, если почувствуете переутомление.
- Не оставляйте детей с тренажёром без присмотра.

ХРАНЕНИЕ И РАЗМЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЁРА

- Устройство предназначено для домашнего использования, его не следует устанавливать в общественных местах или использовать в коммерческих целях.

- Беговая дорожка предназначена для использования и хранения в помещении. Не рекомендуется установка тренажёра на улице, во влажных и холодных помещениях, включая ванные комнаты или необорудованные подвальные пространства.
- Не рекомендуется устанавливать беговую дорожку под прямыми солнечными лучами и вблизи отопительных приборов. Перегревание тренажёра может привести к перегрузке и выходу оборудования из строя.
- Избегайте попадания воды и других жидкостей внутрь корпуса устройства. Это может вызвать повреждение беговой дорожки и выходу её из строя.
- Выключайте питание устройства, когда оно не используется.
- Не забывайте регулярно осматривать тренажёр на предмет повреждений и вовремя обслуживать устройство.
- Храните силиконовое масло для смазывания ленты в недоступном для детей месте.
- Собирайте и эксплуатируйте беговую дорожку на твёрдой ровной поверхности. Постоянно поддерживайте пространство не менее 120 см вокруг беговой дорожки свободным от посторонних предметов.

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 тяжёлые 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

Беговая дорожка оснащена встроенной защитой от перенапряжения, мы рекомендуем использовать внешнее устройство защиты от перенапряжения (сетевой фильтр).

Беговая дорожка автоматически отключится, если произойдёт скачок напряжения. Кнопка перезагрузки расположена в нижней передней части крышки двигателя. Для экстренного отключения беговой дорожки переведите переключатель питания в положение «Выкл», а затем нажмите кнопку перезагрузки. После этого беговая дорожка вернётся в стандартный режим работы.

Входное напряжение составляет 220В, частота – 50–60 Гц.

Общие положения и описание устройства

Поздравляем вас с покупкой электрической беговой дорожки! Тем самым вы сделали первый шаг к более здоровому и полноценному образу жизни. Беговая дорожка специально разработана для обеспечения физической нагрузки любой сложности. Ниже перечислены технические характеристики изделия.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Диапазон скоростей	1.0~16.0 км/ч
Наклон	15 автоматических уровней
Встроенные программы	24 автоматические 3 пользовательские
Входное напряжение:	220В 50-60 Гц
Номинальная мощность	2,5 л.с.
Пиковая мощность	4 л.с.

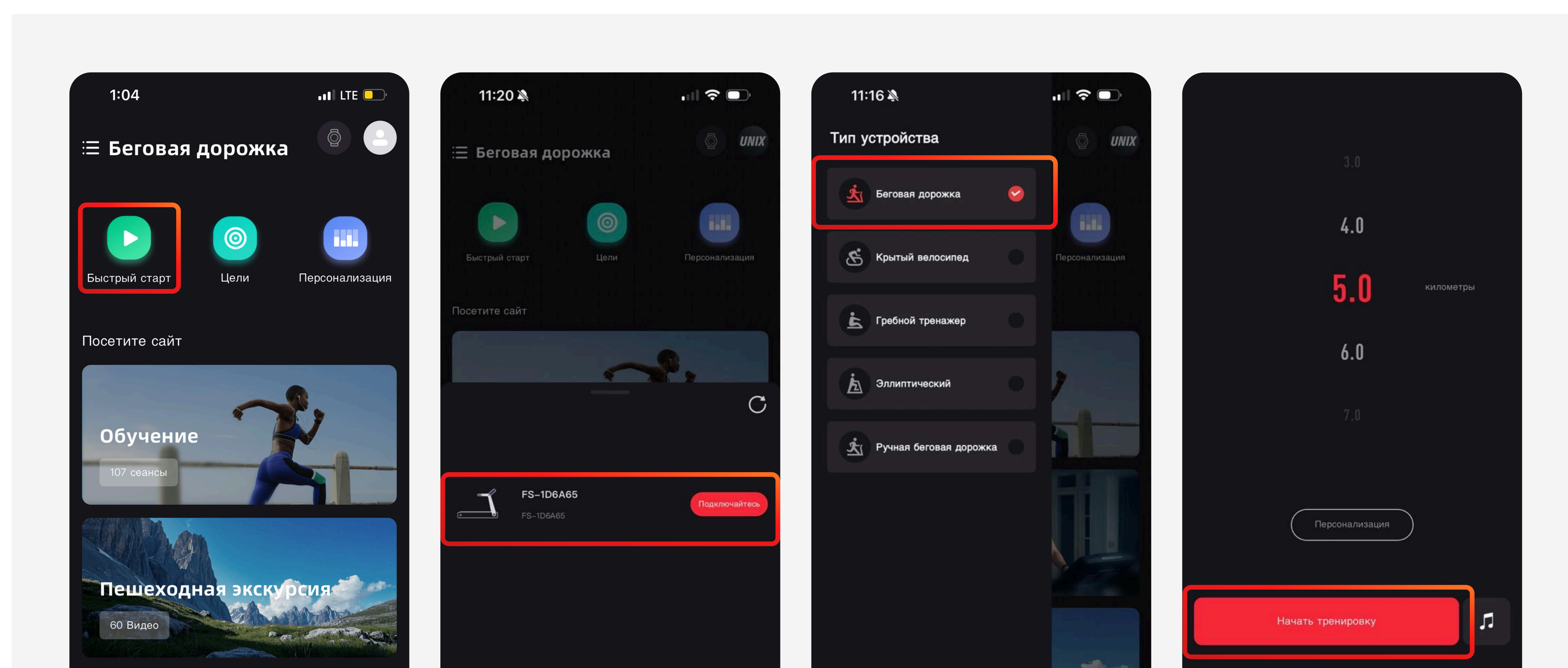
Как подключить FitShow и начать эффективные тренировки

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.

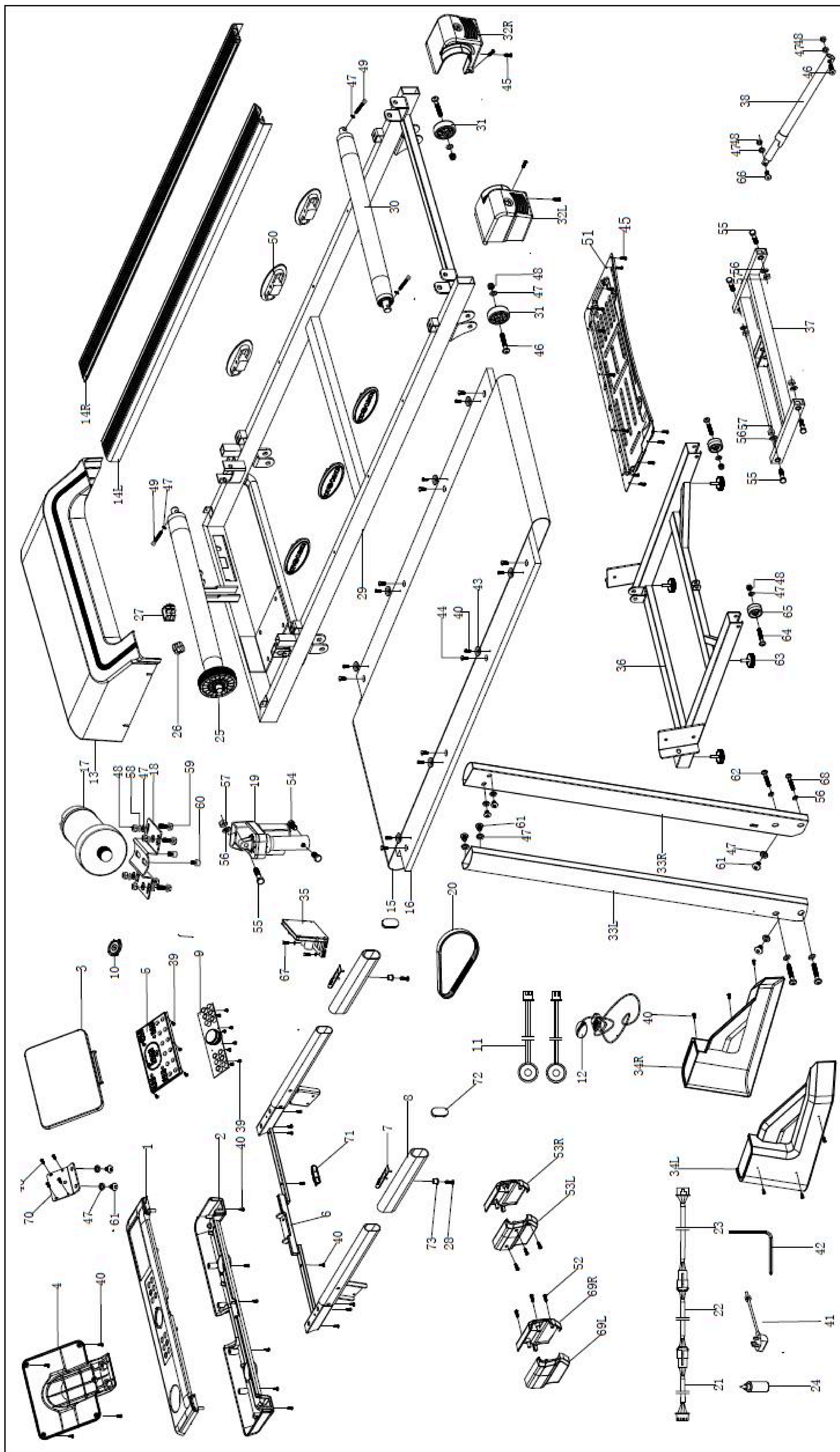
*Для подключения гребных тренажёров необходимо сначала начать тренировку, гребной тренажёр придёт в действие и появится в предложенном списке для соединения по Bluetooth.



Возникли вопросы?

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

Общая схема тренажёра



СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Описание	Кол-во
1	верхняя крышка консоли	1
2	задняя крышка консоли	1
3	верхняя крышка дисплея	1
4	задняя крышка дисплея	1
5	Плата дисплея	1
6	Рама консоли	1
7	пульсометр	1
8	Поролоновая рукоятка	2
9	Плата кнопок + регулятор скорости	1
10	беспроводное ЗУ	1
11	колонка	6
12	ключ безопасности	1
13	крышка двигателя	1
14	боковые платформы	2
15	беговая лента	1
16	беговая платформа	1
17	двигатель	1
18	основание двигателя	1
19	привод наклона	1
20	ремень двигателя	1
21	верхний кабель	1
22	средний кабель	1
23	нижний кабель	1
24	силиконовое масло	1
25	передний ролик	1
26	разъем	1
27	выключатель	1
28	болт ф4*35	8
29	каркас платформы	1
30	задний ролик	1
31	колеса	1
32	заглушка (Л+П)	1
33	стойка	2
34	декоративная крышка	2
35	контроллер	1
36	Основная рама	1

№	Описание	Кол-во
37	рейка наклона	1
38	цилиндр	1
39	винт ф3*7	14
40	винт ф4.2*13	51
41	кабель питания	1
42	шестигранный ключ s5	1
43	фиксатор бокового поручня	1
44	болт М6*25	8
45	винт ST4.2*13	9
46	болт М8*45	3
47	шайба ф9-ф16*1.6	21
48	гайка М8	10
49	болт М8*55	1
50	прокладка М6	8
51	крышка основания двигателя	6
53	левый кожух поручня	2
54	болт М10*30	1
55	болт М10*45	1
56	шайба ф11-ф21*1.5	7
57	гайка М10	5
58	пружинная шайба	4
59	болт М8*20	4
60	болт М8*10	2
61	болт М8*16	1
62	болт М8*50	2
63	регулируемые ножки	4
64	болт М8*50	2
65	колеса	1
66	болт М8*30	1
67	болт М4*10	2
68	болт М8*50	1
69	правый кожух поручня	4
70	пластина	1
71	ключ безопасности	2
72	заглушка	2
73	пластиковая втулка	2

СПИСОК АКСЕССУАРОВ

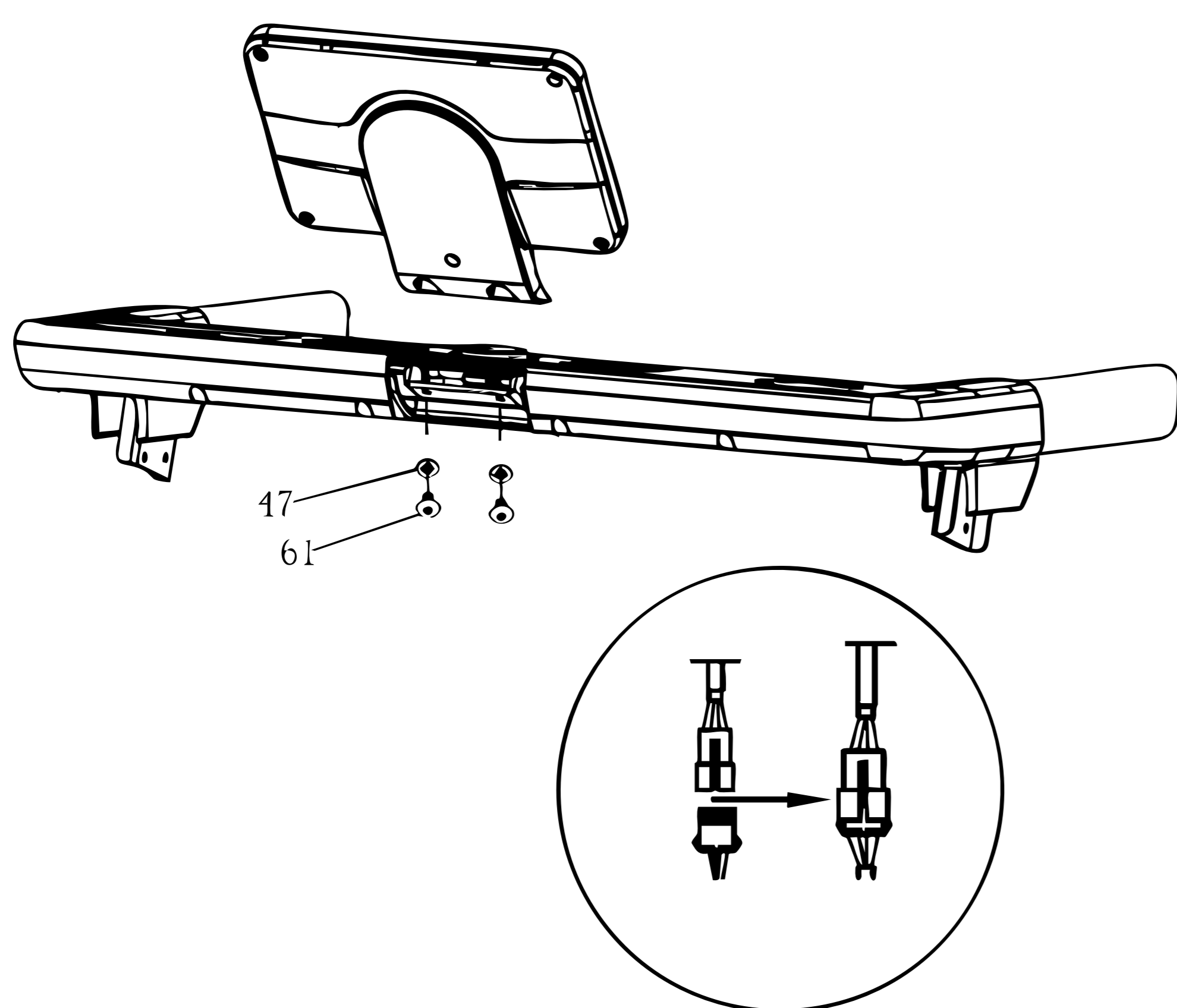
Описание	Кол-во
Болт М8×16 мм	8
Болт М8×45 мм	2
Шайба М8 ф9-ф16*1.6	10
Винт М4.2×16	6

Описание	Кол-во
Силиконовое масло	1
Ключ безопасности	1
Шестигранный ключ	1

ВАЖНО!

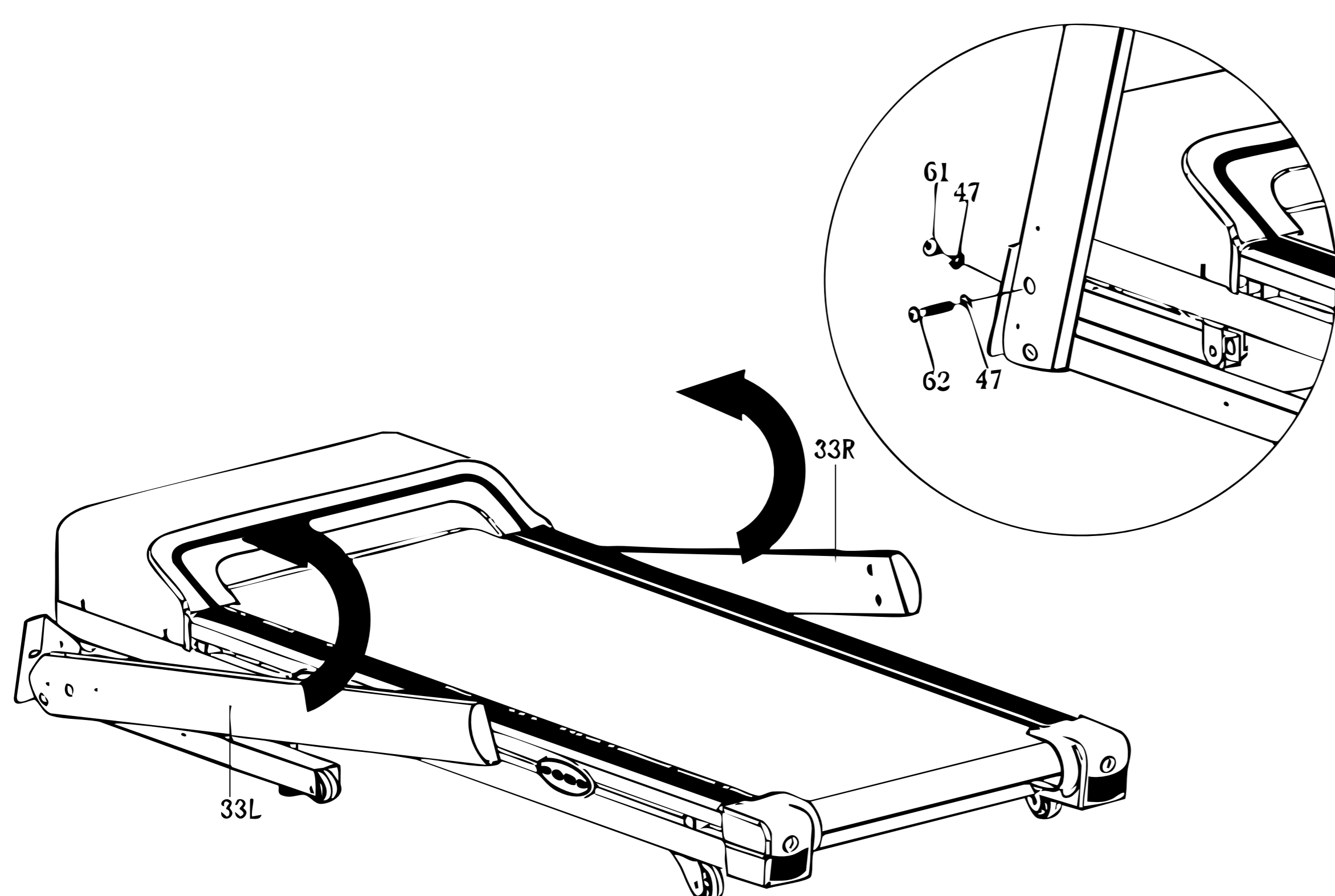
1. Выше описаны аксессуары, необходимые для сборки беговой дорожки.
2. Перед началом сборки проверьте упаковку аксессуаров и убедитесь в их наличии.

СБОРКА ТРЕНАЖЁРА



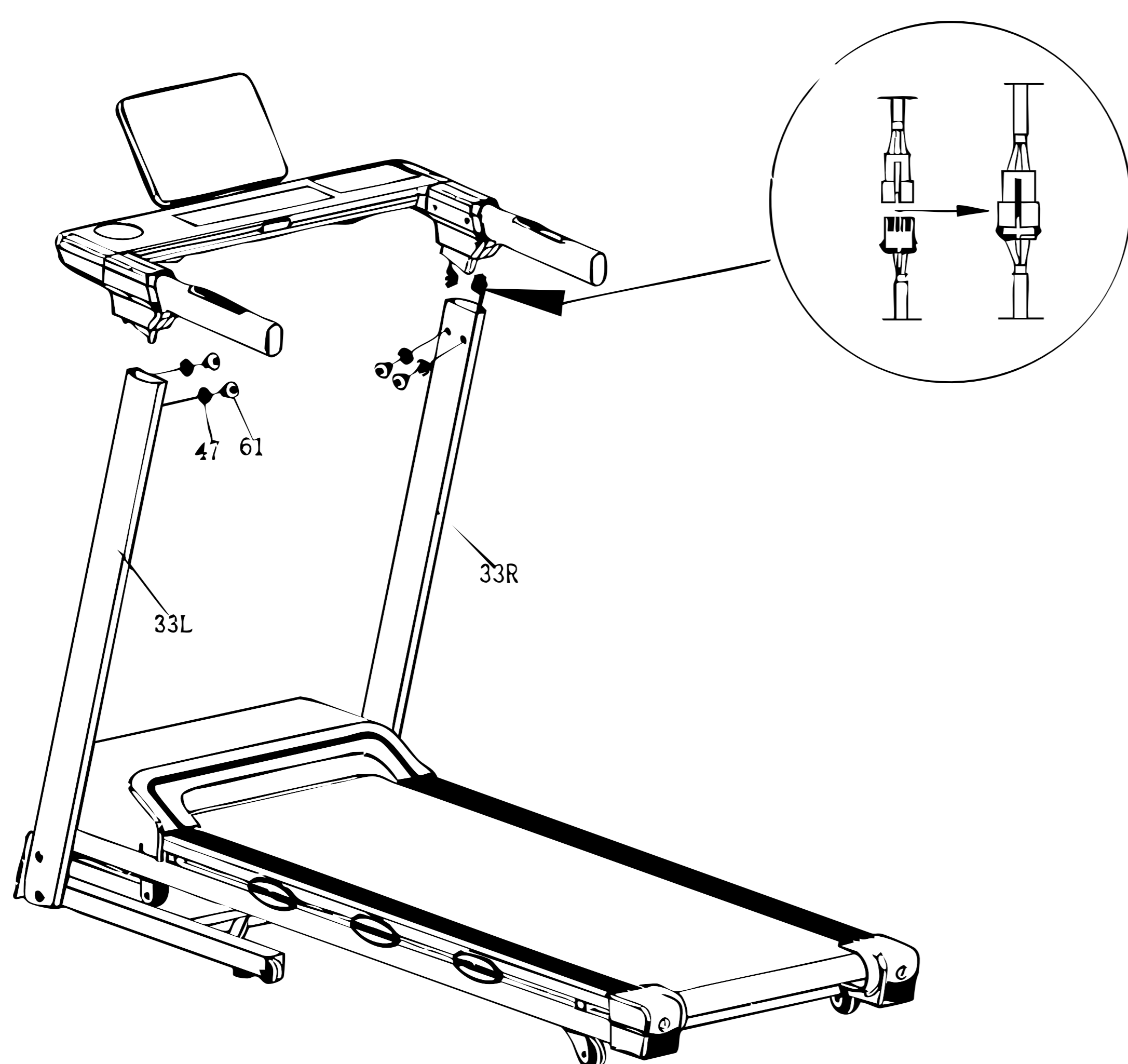
ШАГ 1

1. Соедините кабель дисплея и кабель консоли.
2. С помощью болтов (М×6) и шайб установите экран на панели консоли.



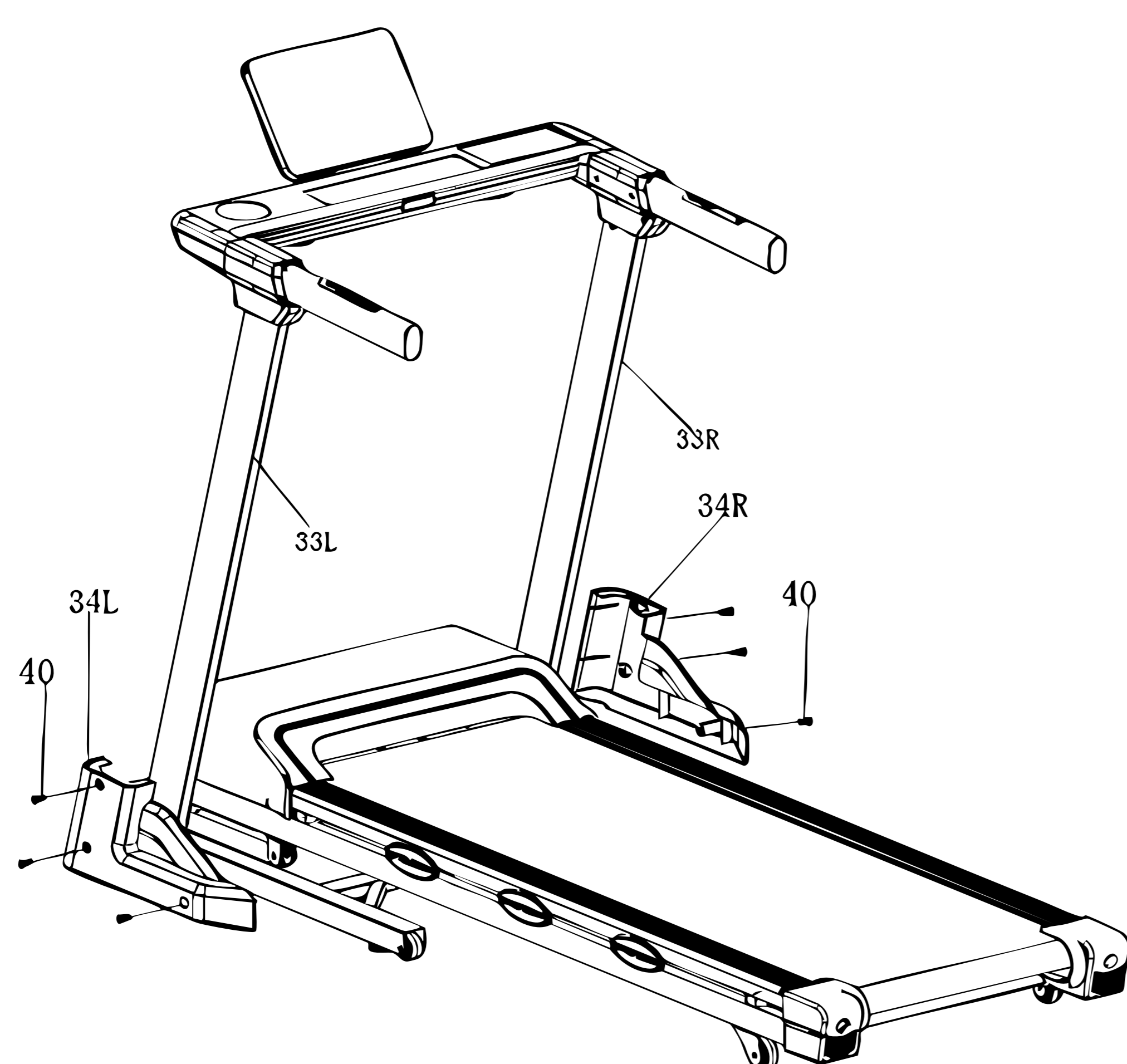
ШАГ 2

- Поднимите стойки вертикально и закрепите их на раме устройства с помощью болтов (М8*16), болтов (М8*45) и шайб.



ШАГ 3

1. Соедините кабель правой стойки (33R) и кабель консоли.
2. Закрепите панель консоли на стойках с помощью болтов М8×16 и шайб.



ШАГ 4

Установите декоративные крышки (34L/R) по бокам изделия (см. рисунок ниже) с помощью винтов.



ШАГ 5

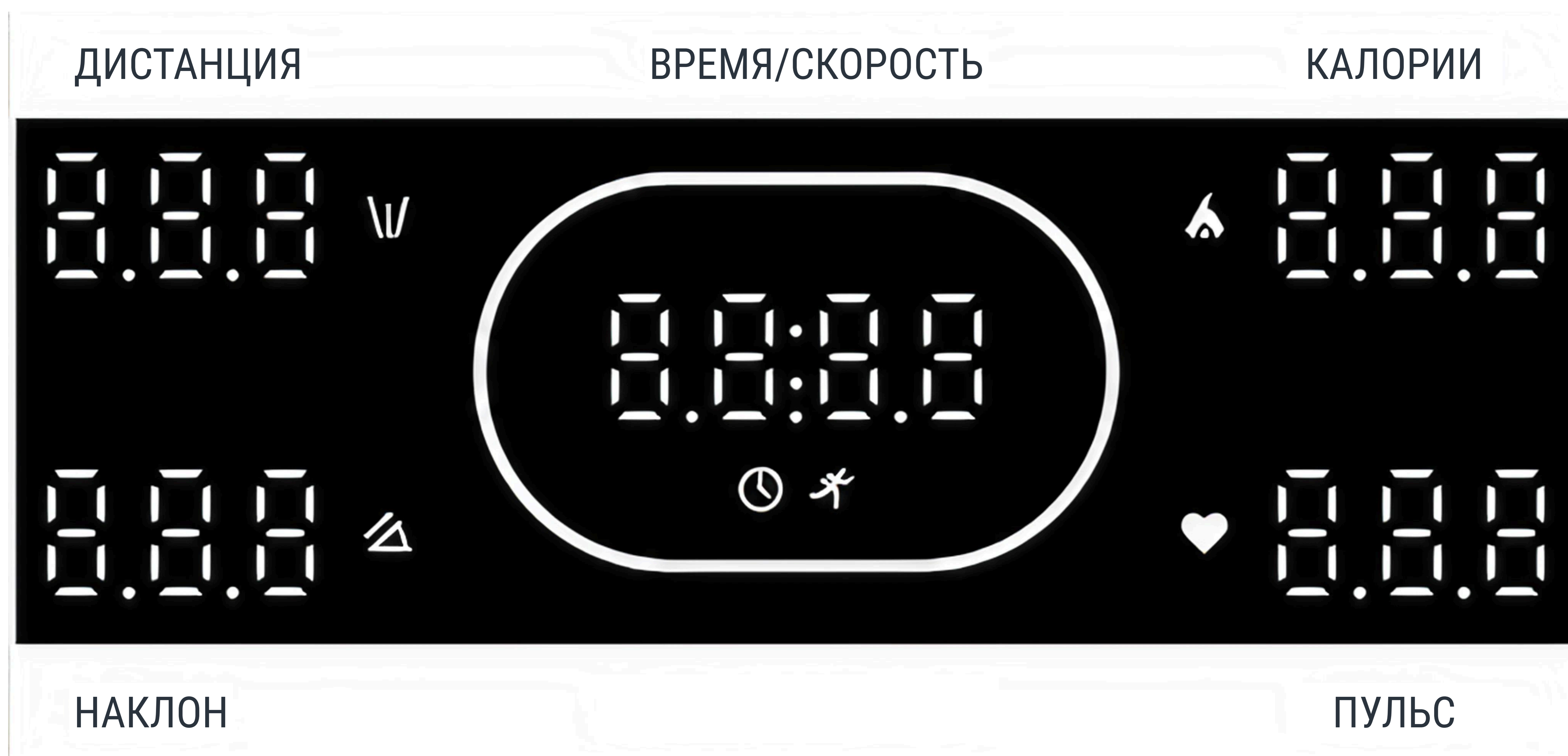
Установите ключ безопасности (12) на консоль.

ВНИМАНИЕ!

Перед началом эксплуатации убедитесь, что сборка выполнена в соответствии с вышеуказанными требованиями, и проверьте надёжность фиксации всех болтов.

Перед использованием беговой дорожки внимательно и целиком прочитайте руководство пользователя.

Инструкция по использованию консоли



ИНФОРМАЦИЯ НА ДИСПЛЕЕ

СКОРОСТЬ		Текущая скорость (1.0–16.0 км/ч).
ВРЕМЯ		Время тренировки (0:00–99:59).
ДИСТАНЦИЯ		Пройденная дистанция (0.00–99.9 км).
КАЛОРИИ		Сожженные калории (0–999).
ПУЛЬС		Частота пульса (50–200 уд./мин).
НАКЛОН		Текущий уровень наклона (0–15).

КНОПКИ

СТАРТ/СТОП

Запуск/остановка.

СКОРОСТЬ+/-

Регулировка скорости.

НАКЛОН+/-

Регулировка наклона.

BLUETOOTH подключение к смартфону.

БЫСТРЫЕ КНОПКИ СКОРОСТИ 3 км/ч, 6 км/ч, 9 км/ч

БЫСТРЫЕ КНОПКИ НАКЛОНА уровень 3, 6, 9

ПРОГРАММА

Нажмите кнопку для перехода к выбору программы.

P01-P24: Встроенные программы.

U01-U03: Пользовательские программы.

БЫСТРЫЙ СТАРТ (РУЧНОЙ РЕЖИМ)

Включите переключатель питания и установите ключ безопасности на панель компьютера.

Нажмите кнопку «СТАРТ», и в течение 5 секунд тренажер запустится.

Используйте кнопки «СКОРОСТЬ +/-» и «НАКЛОН +/-» для регулировки скорости и наклона.

КНОПКА ДИММЕР

Поверните направо, чтобы увеличить скорость, или налево, чтобы уменьшить скорость.

P01-P24: Встроенные программы.

U01-U03: Пользовательские программы.

FAT: Подсчет Индекса массы тела.

РЕЖИМ

Выбор режима (время, дистанция, калории).

ПРОГ

Выбор программы (P01–P24, U01–U03, HP1–HP3).

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

(U01-U02-U03)

НАСТРОЙКА ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИХ ПРОГРАММ

В режиме ожидания нажимайте кнопку "ПРОГ", пока не выберете нужную программу (U01, U02 или U03).

Подтвердите вход в настройку нажатием кнопки "РЕЖИМ"

Установите параметры для первого временного отрезка:

- Скорость: кнопки "СКОРОСТЬ+" / "СКОРОСТЬ-" или быстрые клавиши скорости.
- Наклон: кнопки "НАКЛОН+" / "НАКЛОН-" или быстрые клавиши наклона.

Нажмите "РЕЖИМ", чтобы сохранить настройки отрезка и перейти к следующему (всего 16 отрезков, отображаются как S01–S16).

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

ВАЖНО! Не отключайте питание во время настройки – это приведет к потере данных.

ЗАПУСК ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКОЙ ПРОГРАММЫ

Способ А: в режиме ожидания нажимайте "ПРОГ", пока не выберете U01, U02 или U03. Установите продолжительность тренировки. Нажмите "СТАРТ" для начала тренировки.

Способ В: если программа уже настроена, просто нажмите "СТАРТ" – тренировка начнется сразу с сохраненными параметрами.

ПРИМЕР

U01 – интервальная тренировка:

- S01: скорость 5 км/ч, наклон 0% (разминка).
- S02: скорость 10 км/ч, наклон 5% (основной блок).
- и так далее для всех 16 отрезков.

Измерение ИМТ (индекса массы тела)

Выберите программу "FAT" в меню. Укажите пол, возраст, рост и вес. Положите руки на датчики пульса для измерения.

Определение ИМТ (ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА)

В режиме ожидания нажимайте кнопку ПРОГРАММА, пока не перейдете к программе ИМТ.

Введите свои параметры (F-1 Пол, F-2 Возраст, F-3 Рост, F-4 Вес).

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

Нажмите кнопку РЕЖИМ на панели устройства для установки параметра F-2, нажмите кнопку СКОРОСТЬ на правом поручне для изменения возраста.

Нажмите кнопку РЕЖИМ на панели устройства для установки параметра F-3, нажмите кнопку СКОРОСТЬ на правом поручне для изменения роста.

Нажмите кнопку РЕЖИМ на панели устройства для установки параметра F-4, нажмите кнопку СКОРОСТЬ на правом поручне для изменения веса.

Нажмите кнопку РЕЖИМ на панели устройства для финального подсчета параметра F-5 (ИМТ), поместите ладони на датчики пульсометра на поручнях, удерживайте их на поручне не менее 8 секунд. На экране отобразится значение F5 - ваш индекс массы тела.

Значения описанных выше параметров меняются в следующих диапазонах

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

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ И НАСТРОЙКА КЛЮЧА БЕЗОПАСНОСТИ

- Найдите ключ безопасности в комплекте аксессуаров.
- Установите ключ безопасности на панель компьютера.

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

Обратите внимание, что в случае, если ключ безопасности не подключен, беговая дорожка не запускается.

РЕЖИМ ЭНЕРГОСБЕРЕЖЕНИЯ

Режим энергосбережения включается автоматически, если с тренажёром или консолью ничего не происходит в течение 10 минут.

Для перехода в рабочий режим тренажёра нажмите любую кнопку на консоли.

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.

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

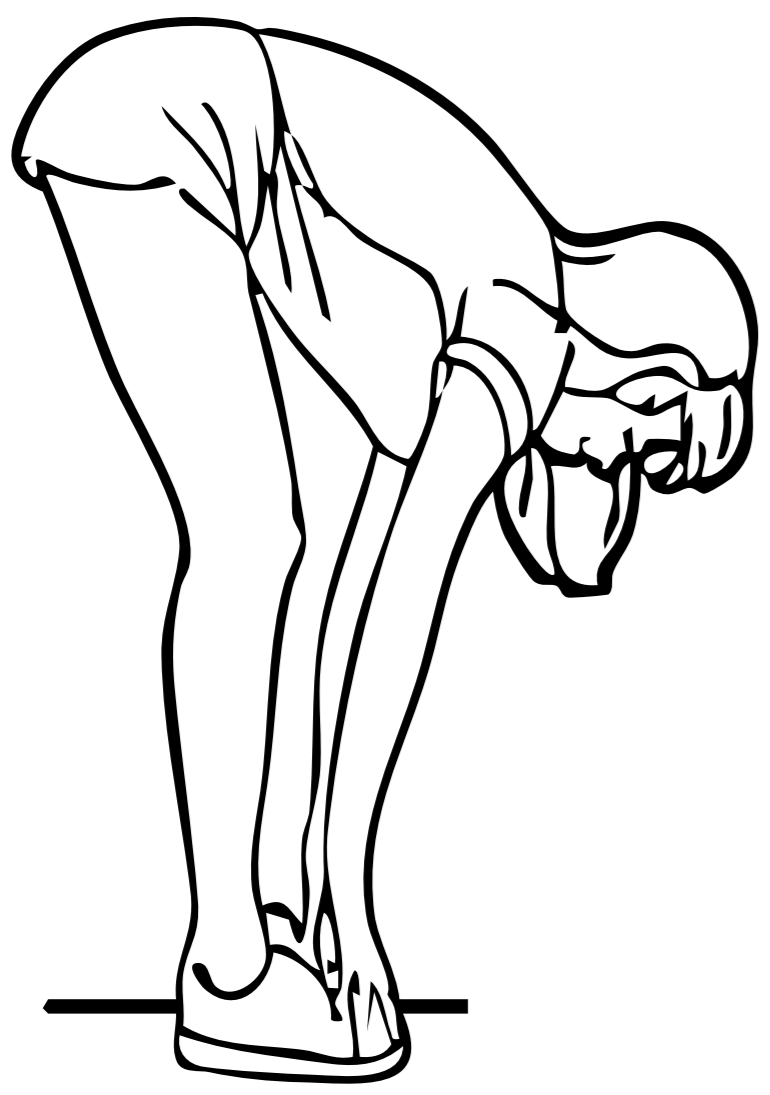
Чтобы улучшить физическую форму и укрепить своё состояние в долгосрочной перспективе, рекомендуется тренироваться не менее трех раз в неделю. Это средняя частота тренировок для взрослого человека, позволяющая добиться долгосрочного успеха в поддержании формы или высокого уровня сжигания жира. По мере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



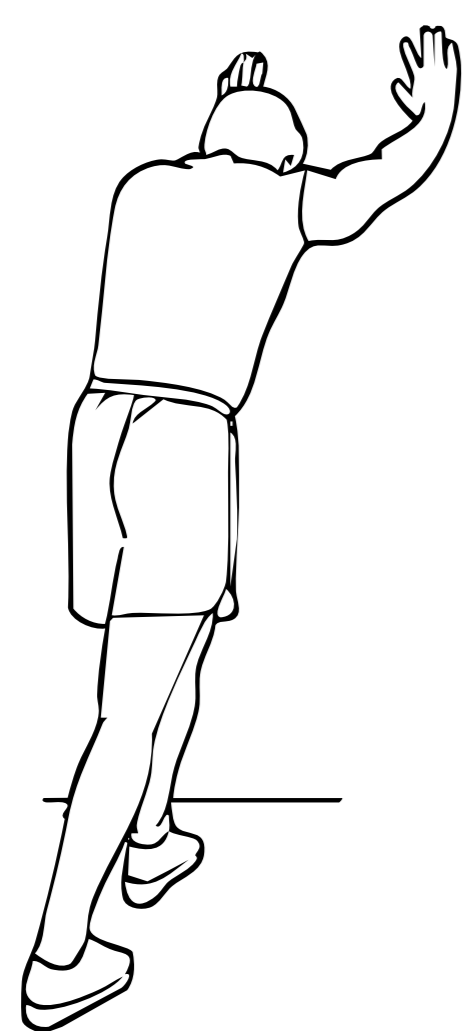
НАКЛОНЫ ВПЕРЕД

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



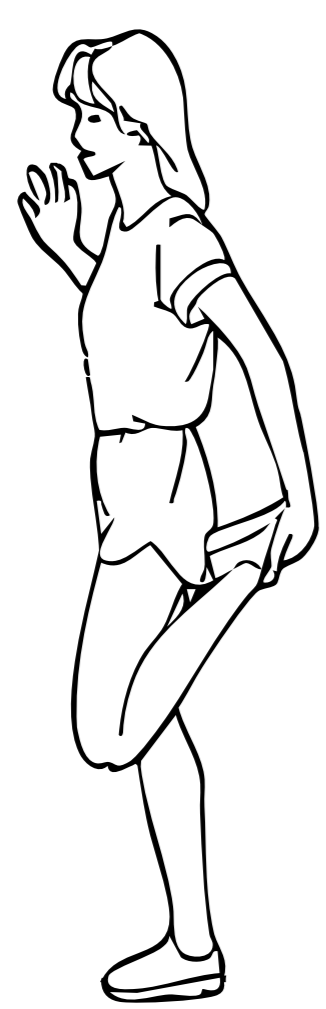
РАСТЯЖКА ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

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

Для контроля частоты пульса во время тренировок необходимо подключение пульсометра (кардиопояс), приобретаемого отдельно.

Выберите свой аэробный тренировочный диапазон для своей возрастной группы. Увеличение производительности и выносливости достигается в основном за счёт 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.

Расчёт целевого/тренировочного пульса: $220 - \text{Возраст} = \text{индивидуальный максимальный пульс (100 \%)}.$

Тренировочный диапазон: Нижний предел: $(220 - \text{Возраст}) \times 0.70$

Верхний предел: $(220 - \text{Возраст}) \times 0.85$

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.

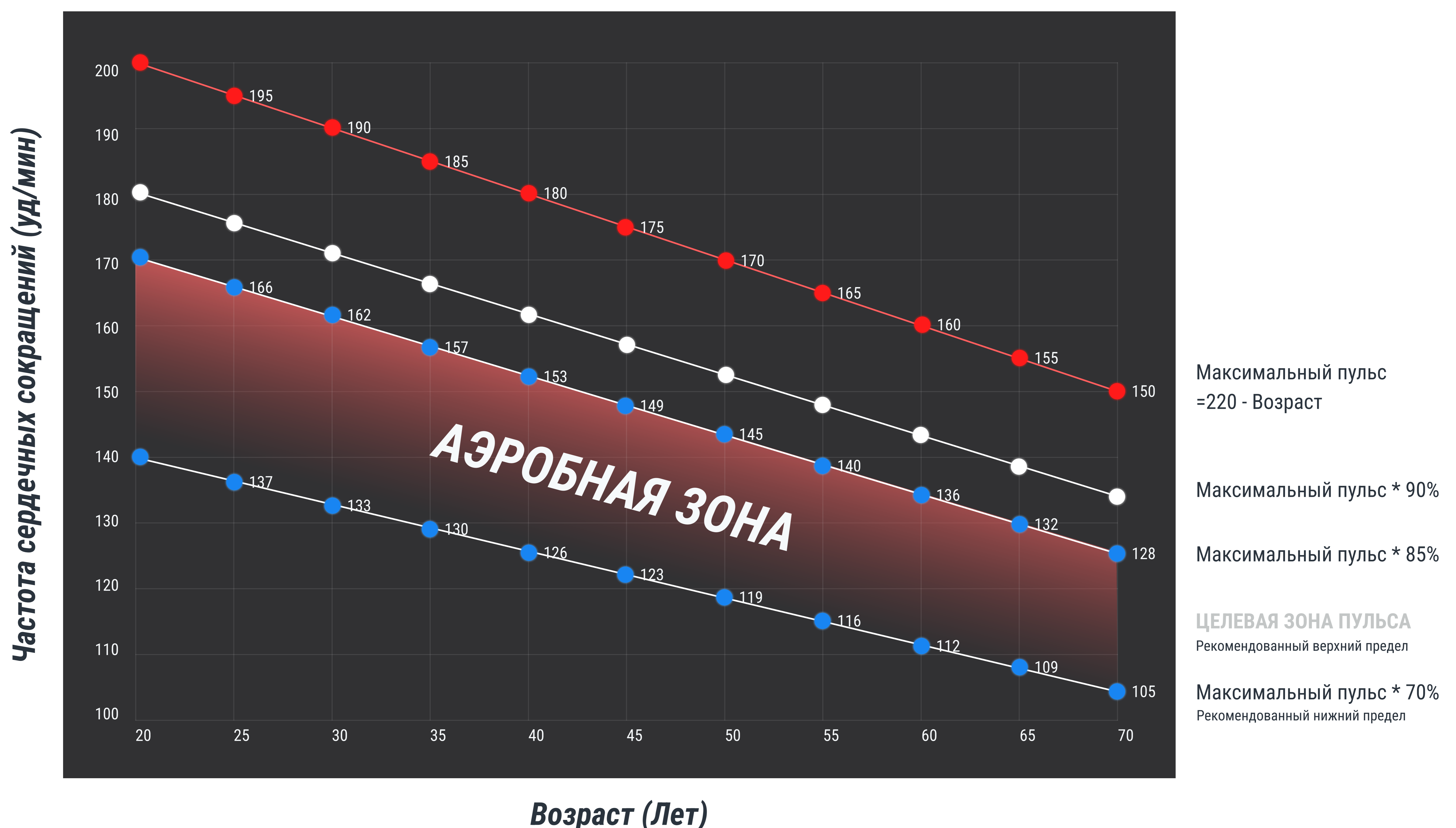
Заминка: 5-10 минут медленного бега.

Немедленно прекратите тренировку, если почувствуете недомогание или признаки перенапряжения.

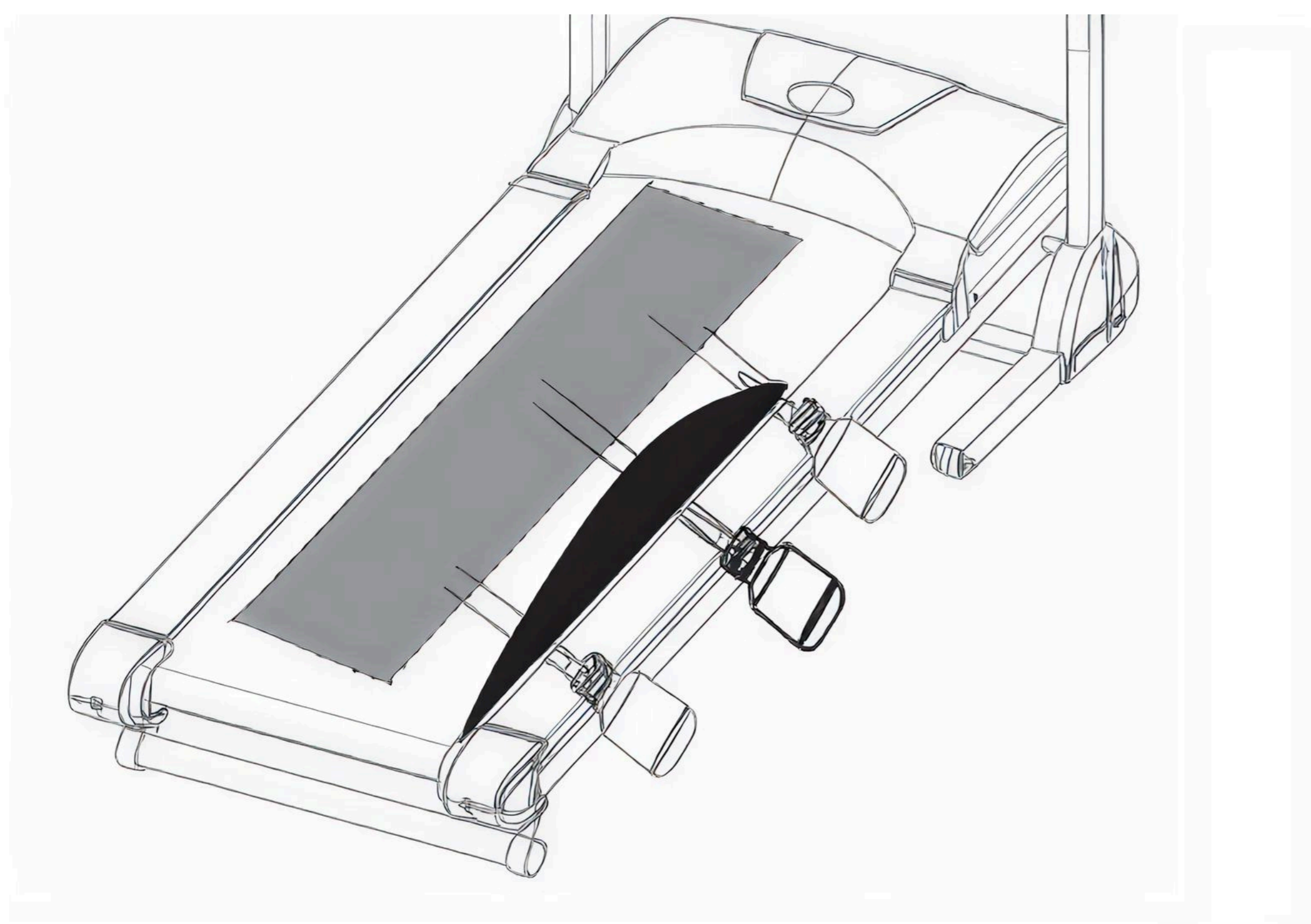
Изменения метаболической активности во время тренировок

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.

График целевого пульса (Пульс/Возраст)



ОБСЛУЖИВАНИЕ УСТРОЙСТВА



Для удаления загрязнений с беговой ленты используйте пылесос. Если лента сильно загрязнена, протрите её влажной тряпкой. Для чистки используйте только влажную ткань и избегайте жёстких чистящих средств. Следите за тем, чтобы влага не попадала внутрь консоли. Компоненты, которые подвергаются воздействию пота, необходимо протирать влажной тканью.

ПЕРИОДИЧНОСТЬ ОБСЛУЖИВАНИЯ

Если время использования тренажёра составляет менее 3 часов в неделю, ленту следует смазывать 1 раз в 5-6 месяцев. Если время использования устройства составляет 4-7 часов в неделю, ленту следует смазывать 1 раз в 2 месяца. Если время использования составляет более 7 часов в неделю, смазку следует производить один раз в месяц.

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

СМАЗКА БЕГОВОЙ ЛЕНТЫ

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

НАНЕСЕНИЕ СМАЗКИ НА БЕГОВУЮ ЛЕНТУ



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

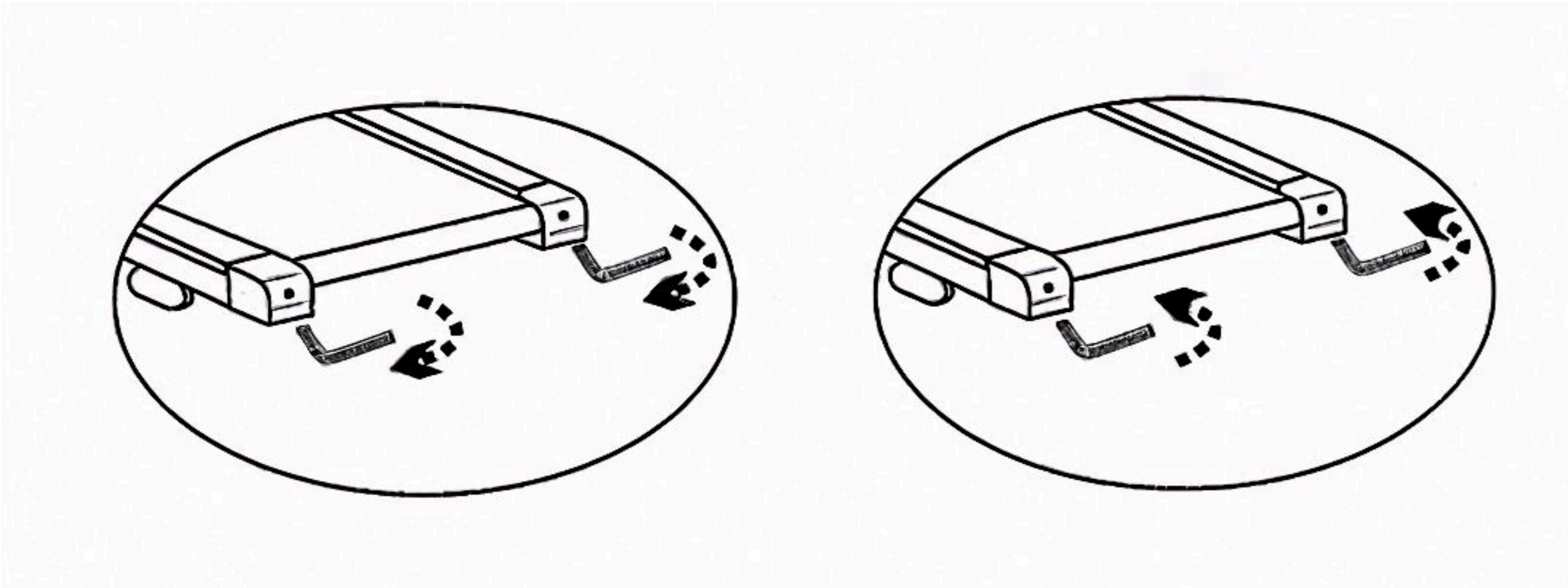
Слегка прижимайте ленту в месте нанесения смазки для полного покрытия ленты смазкой. Дайте маслу в течение одной минуты распределиться по поверхности ленты перед дальнейшим использованием беговой дорожки.

При необходимости удалите избыток масла с помощью ткани.

РЕГУЛИРОВКА НАТЯЖЕНИЯ БЕГОВОЙ ЛЕНТЫ

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

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



ВАЖНО!

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

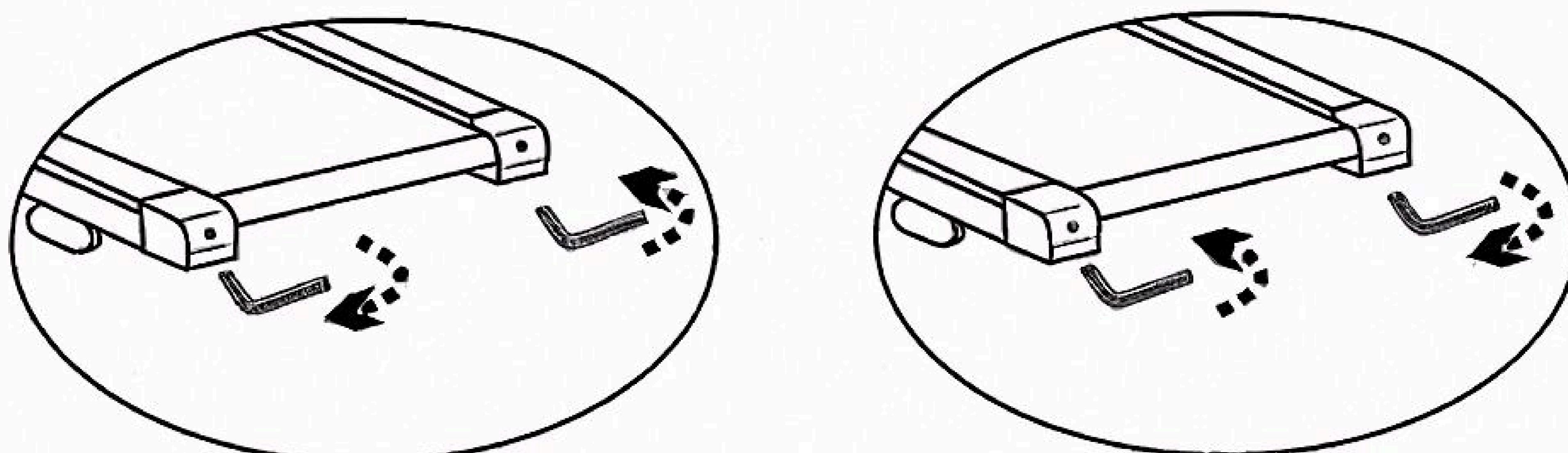
ВЫРАВНИВАНИЕ БЕГОВОЙ ЛЕНТЫ

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

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

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

- Поместите электрическую беговую дорожку на ровную поверхность.
- Проверьте направление смещения ленты. Запустите беговую дорожку со скоростью 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 включённой тренажёре.
- При необходимости повторите настройку смещения ленты.



УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

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

Код	Описание проблемы	Причина	Решение
E01	Нет сигнала на экране	Повреждение кабеля	Проверьте и замените кабель
		Поломка экрана	Замените экран
		Поломка контроллера	Замените контроллер
E02	Отсутствие соединения между контроллером и двигателем	Плохое соединение проводов мотора	Проверьте правильность подключения проводов мотора
		Отсутствие или ненормальное напряжение на выходе контроллера	Замените контроллер
		Поломка двигателя	Замените двигатель
E03	Ненормальная скорость	Неправильная установка датчика двигателя	Отрегулируйте положение датчика
		Поломка датчика	Замените датчик
		Поломка контроллера	Замените контроллер
E04	Перегрузка напряжения	Слишком высокое входное напряжение	Отрегулируйте напряжение
		Поломка двигателя	Замените двигатель
		Поломка контроллера	Замените контроллер
E05	Перегрузка тока	Слишком большой ток	Отрегулируйте ток
		Неисправность двигателя	Проверьте двигатель
		Поломка контроллера	Замените контроллер
E06	Низкое напряжение	Слишком низкое входное напряжение	Проверьте кабель питания
		Поломка контроллера	Замените контроллер
E07	Ключ безопасности не обнаружен	Отсутствие ключа безопасности на панели компьютера	Установите ключ безопасности
		Поломка системы безопасности	Замените компьютер

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