

UNIX FIT



БЕГОВАЯ ДОРОЖКА UNIX FIT T-1350 PRO (TFT 25")

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!

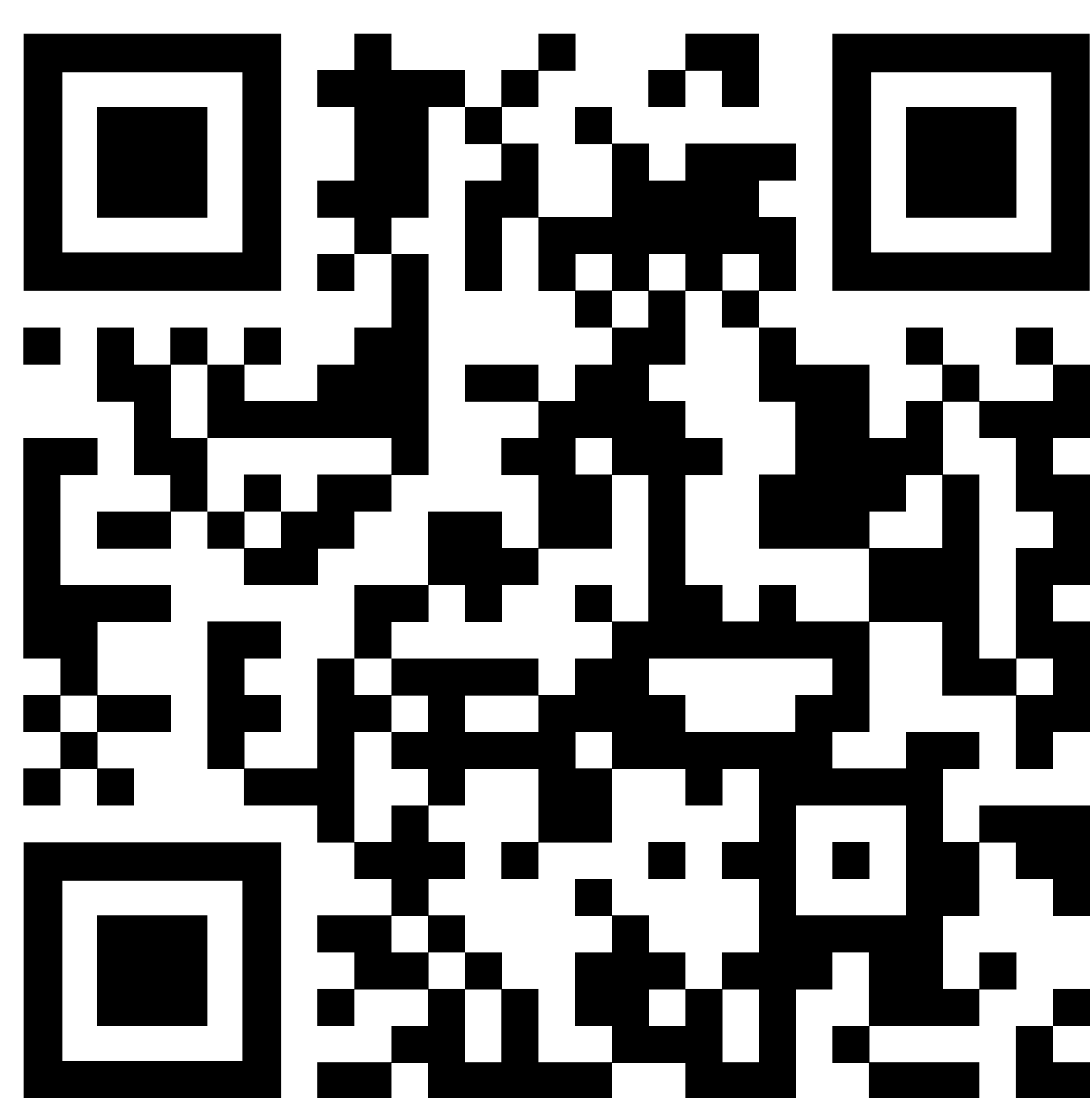
Мы благодарим вас за выбор продукции компании UNIX.

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 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 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 ваннные 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 T-1350 PRO (TFT 25") 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 24 предустановленных автоматических программы для тренировок. Пользователь может создать и сохранить в памяти ещё 3 индивидуальные программы.

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 22 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 угла наклона от 0 до 22%, 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.

С помощью компьютера можно установить обратный отсчёт указанных выше показателей. На панели расположены кнопки быстрого выбора скорости 3, 6, 9, 12 км/ч и угла наклона 3, 6, 9 и 12 % для комфортной тренировки.

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

Большой 25" TFT экран позволяет во время тренировок смотреть фильмы, прослушивать музыку, аудиотреки и книги.

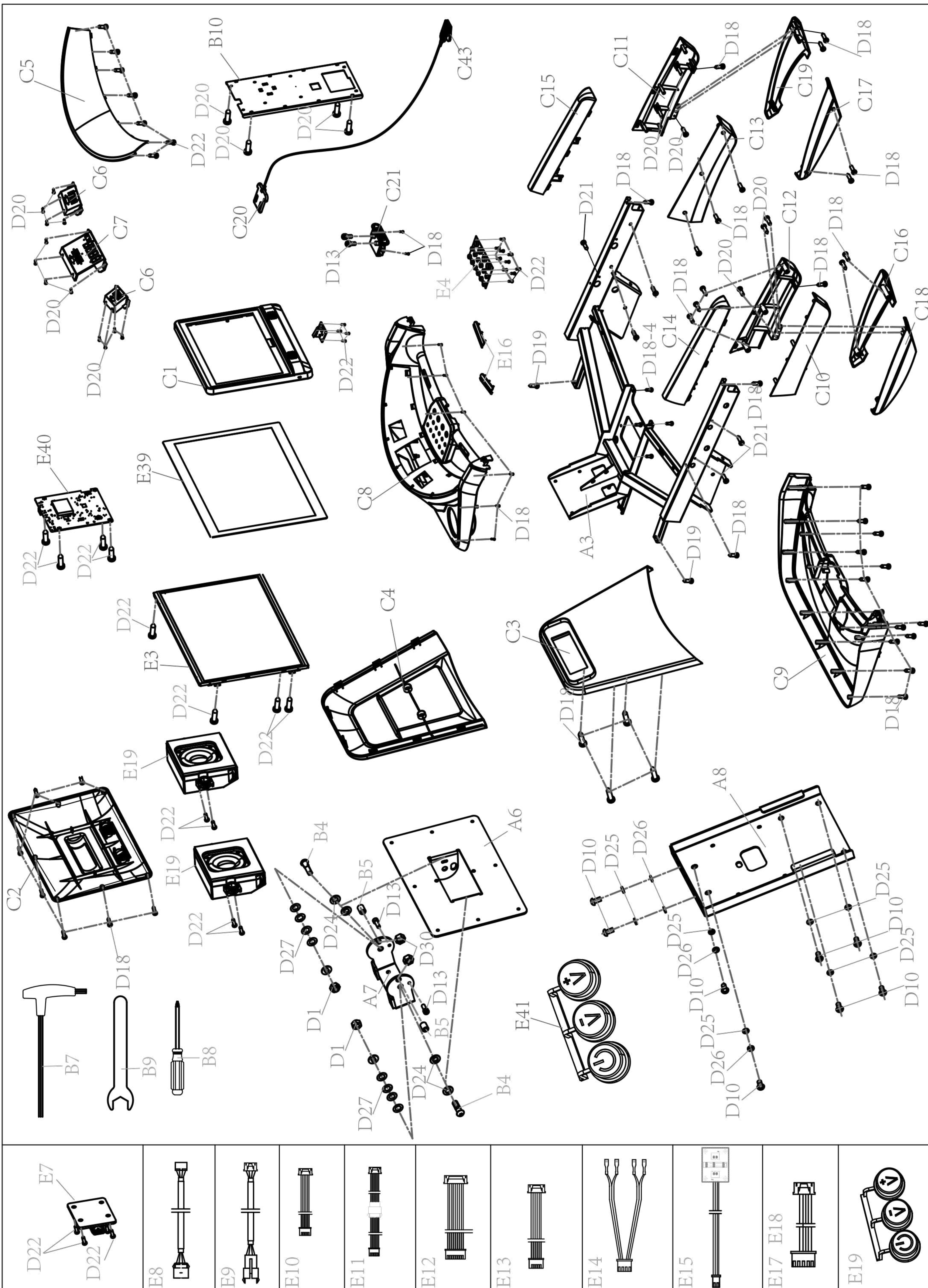
Для уверенного атравматичного использования тренажёра дорожка оснащается ключом безопасности, который автоматически выключает устройство при изменении положения пользователя дальше установленных пределов (спрыгивание, падение и т.д.).

Надёжный двигатель переменного тока (АС), 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.

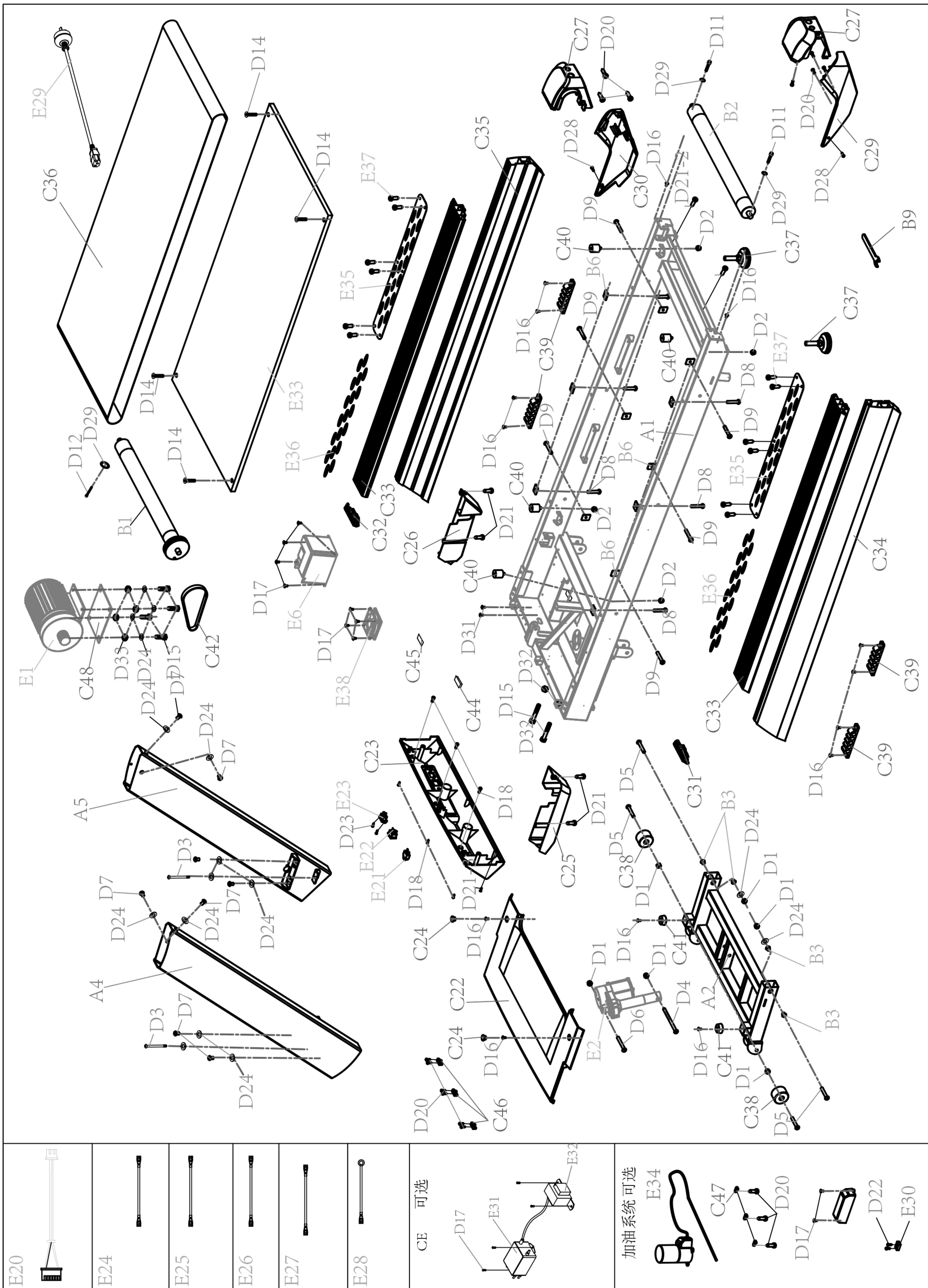
Удобное пользование беговой дорожкой обеспечивает приложение FitShow, которое подключается к дорожке через Bluetooth и позволяет отслеживать основные параметры тренировок. Для установки приложения воспользуйтесь QR-кодом.

При подключении через Bluetooth возможно прослушивание музыки и управление треками со смартфона. Во время работы дорожки подключённые устройства можно заряжать через USB-C порт.

Общая схема устройства



Общая схема устройства



СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
A1	Основная рама (сборочный узел)	1	C10	Наружная боковая крышка левого поручня	1
A2	Подъемная рама (сборочный узел)	1	C11	Наружная боковая крышка правого поручня	1
A3	Рама консоли (сборочный узел)	1	C12	Внутренняя боковая крышка левого поручня	1
A4	Левая стойка (сборочный узел)	1	C13	Внутренняя боковая крышка правого поручня	1
A5	Правая стойка (сборочный узел)	1	C14	Верхняя крышка левого поручня	1
A6	Соединительная пластина корпуса δ3.0	1	C15	Верхняя крышка правого поручня	1
A7	U-образный поворотный соединитель консоли δ4.0	1	C16	Декоративная внутренняя боковая крышка левой стойки	1
A8	Опорная пластина δ3.0	1	C17	Декоративная внутренняя боковая крышка правой стойки	1
B1	Передний ролик ф60t3.0699 (Шкив ф100-9 канавок), С магнитом	1	C18	Декоративная наружная боковая крышка левой стойки	1
B2	Задний ролик ф60t3.0690	1	C19	Декоративная наружная боковая крышка правой стойки	1
B3	Втулка подъемной рамы ф18ф12ф10*11	4	C20	Ключ безопасности	1
B4	U-образный болт ф15*36	2	C21	Замок ключа безопасности	1
B5	Винт с полукруглой головкой и усом M12*16	2	C22	Верхняя крышка двигателя	1
B6	Металлическая пластина для крепления направляющих δ2.5	1	C23	Передняя крышка двигателя	1
B7	T-образный внутренний шестигранник T6	1	C24	Вставка крышки двигателя	1
B8	Крестовая отвертка (с ручкой)	1	C25	Левая боковая крышка двигателя	1
B9	Рожковый ключ (односторонний)	1	C26	Правая боковая крышка двигателя	1
B10	Фиксирующая пластина дисплея δ1.5	1	C27	Левая задняя торцевая крышка	1
C1	Верхняя крышка основного экрана	1	C28	Правая задняя торцевая крышка	1
C2	Нижняя крышка основного экрана	1	C29	Боковая крышка левой задней торцевой крышки	1
C3	Передняя опорная крышка основного экрана	1	C30	Боковая крышка правой задней торцевой крышки	1
C4	Задняя опорная крышка основного экрана	1	C31	Левая торцевая крышка (из TPR)	1
C5	Черная прозрачная крышка дисплея дополнительного экрана	1	C32	Правая торцевая крышка (из TPR)	1
C6	Малая решетчатая панель дополнительного экрана	2	C33	Верхние направляющие	1
C7	Большая решетчатая панель дополнительного экрана	1	C34	Левая боковая направляющая	1
C8	Верхняя крышка консоли	1	C35	Правая боковая направляющая	1
C9	Нижняя крышка консоли	1	C36	Беговое полотно	1

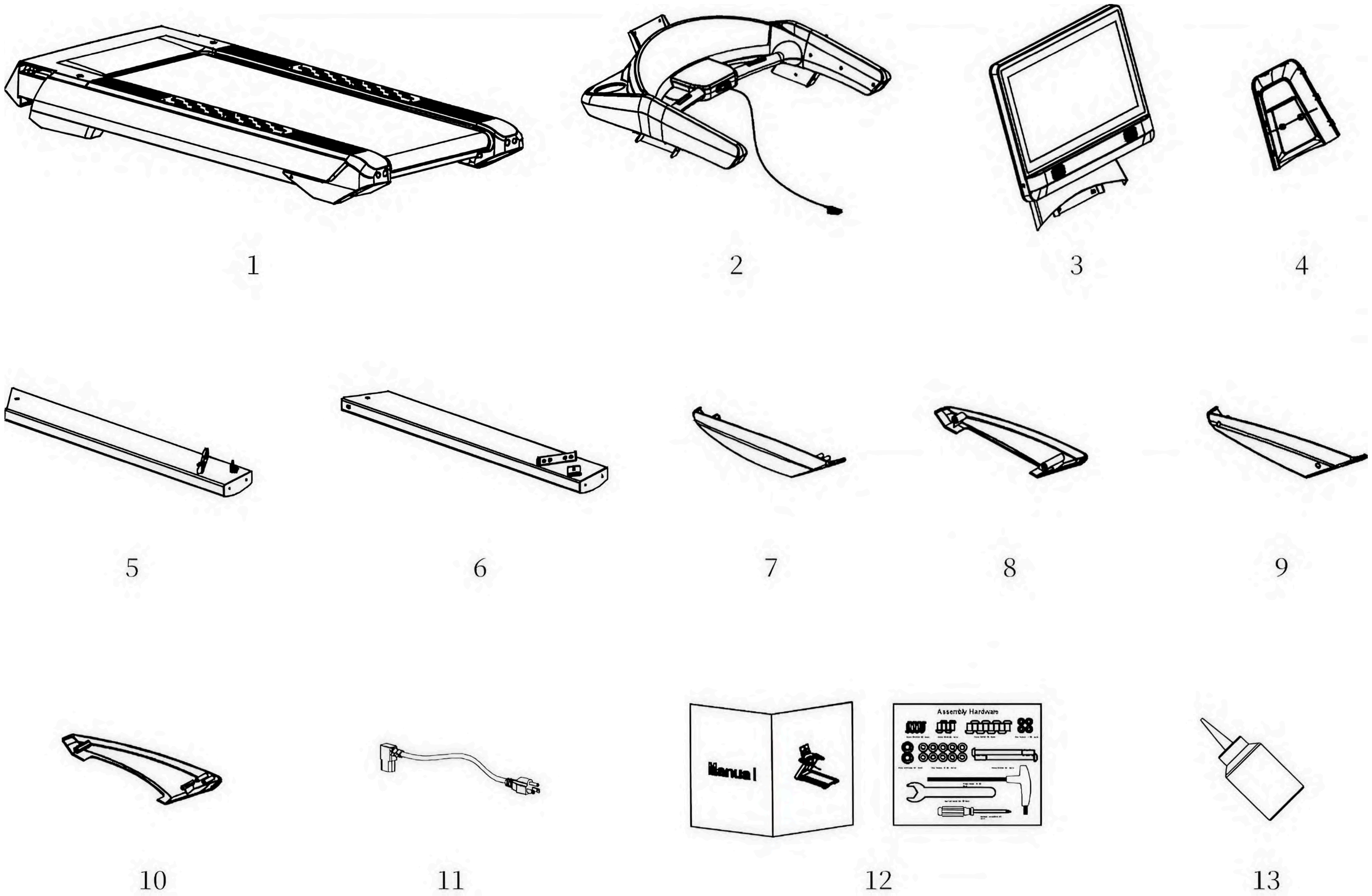
C37	Универсальная регулируемая опорная подушка	2
C38	Колеса	2
C39	Силиконовые прокладки	4
C40	Черные резиновые буферы	4
C41	Плоские опорные подушки	2
C42	Многоручьевой ремень	1
C43	Зажим для ключа безопасности	1
C44	Торцевая заглушка квадратной трубы	2
C45	Вставка EVA	1
C46	Модуль крепления крышки двигателя	3
C47	R-образный зажим	5
C48	Замок ключа безопасности	1
D1	Контргайка шестигранная M10	8
D2	Контргайка шестигранная M8	4
D3	Винт с внутр. шестигранником M10*120	2
D4	Винт с внутр. шестигранником M10*90	1
D5	Винт с внутр. шестигранником M10*60	4
D6	Винт с внутр. шестигранником M10*40	1
D7	Винт с внутр. шестигранником M10*15	8
D8	Винт с внутр. шестигранником M8*110	6
D9	Винт с внутр. шестигранником M8*50	6
D10	Винт с внутр. шестигранником M8*15	10
D11	Винт с цилиндр. головкой и внутр. шестигранником M8*65	2
D12	Винт с цилиндр. головкой и внутр. шестигранником M8*55	1
D13	Винт с цилиндр. головкой и внутр. шестигранником M6*16	4
D14	Винт с цилиндр. головкой и внутр. шестигранником M8*35	4
D15	Болт шестигранный класса C M10*20	4
D16	Винты с цилиндр. головкой и крестообразным шлицем M5*12 (с шайбой)	14
D17	Винты с цилиндр. головкой и крестообразным шлицем M4*10 (с шайбой)	13

D18	Винты самонарезающие с цилиндр. головкой и крестовым шлицем ST4.2*16	95
D19	Винты самонарезающие с цилиндр. головкой и крестовым шлицем ST4.2*25	2
D20	Винты самонарезающие с цилиндр. головкой и крестовым шлицем ST4.0*15 (с шайбой)	50
D21	Винты саморезы с цилиндр. головкой и крестовым шлицем (самосверлящие) ST4.2*13 (с шайбой)	23
D22	Винты самонарезающие с цилиндр. головкой и крестовым шлицем ST2.9*8	48
D23	Винты самонарезающие с цилиндр. головкой и крестовым шлицем ST2.9*10	2
D24	Шайба плоская класса C	20
D25	Шайба плоская класса C	8
D26	Шайба пружинная стандартная	8
D27	Шайба-бабочка	8
D28	Винты самонарезающие с цилиндр. головкой и крестовым шлицем ST4.2*18	2
D29	Стопорная шайба с зубцами	3
D30	Гайка шестигранная M12*1.75*10	2
D31	Болт комбинированный (головка крест, шайба плоская и пружинная) M4*12	2
D32	Болт шестигранный класса C M8*50 полная резьба + плоская шайба	1
D33	Шайба пружинная стандартная	4
E1	Асинхронный двигатель (AC motor)	1
E2	Двигатель наклона	1
E3	Верхняя печатная плата (PCB)	1
E4	Печатная плата клавиатуры	1
E6	Инвертор	1
E7	Модуль Type-C	1
E8	Верхний коммуникационный кабель	1
E9	Промежуточный коммуникационный кабель	1

E10	Нижний коммуникационный кабель	1
E11	Кабели соединения дисплея (левый и правый)	2
E12	Гибкий плоский кабель (FPC) клавиатуры	1
E13	Верхний гибкий плоский кабель (FPC) датчика пульса	1
E14	Нижний гибкий плоский кабель (FPC) датчика пульса	2
E15	Провод верхних колонок	2
E16	Кабель соединения верхнего дисплея	1
E17	Кабель подключения Bluetooth	1
E18	Bluetooth-модуль	1
E19	Колонки	2
E20	USB-кабель питания	1
E21	Предохранитель от перегрузки	1
E22	Квадратный переключатель-качалка	1
E23	Вход разъема адаптера	1
E24	Отвод АС питания (одножильный) 1.0мм2*150MM	1
E25	Отвод АС питания (одножильный) 1.0мм2*150MM	2
E26	Отвод АС питания (одножильный) 1.0мм2*500MM	1
E27	Отвод АС питания (одножильный) 1.0мм2*500MM	1
E28	Заземляющий провод 1.0мм2*200MM, 10/15A/250В, (Один конец оснащен клеммой PC250 "мама" с изоляционным рукавом, другой конец оснащен клеммой заземления с внутренней зубчатой шайбой ф4.5.)	1
E29	Стандартный силовой кабель	1
E30	Магнитный датчик	1
E31	Фильтр	1
E32	Дроссель / Реактор	1

E33	Беговая дека	1
E35	Антискользящая накладка на направляющую из алюминиевого сплава	2
E36	Эллиптическая накладка на направляющую	38
E37	Винты самонарезающие с цилиндр. головкой и крестовым шлицем GB/T 846-1985 ST4.2*12/ нержавеющая сталь	12
E38	Квадратный вентилятор	1
E39	TFT-дисплей	1
E40	Плата управления дисплеем GWP-CP1196A1-TRD4	1
E41	Плата управления дисплеем GWP-CP1196A1-TRS	1

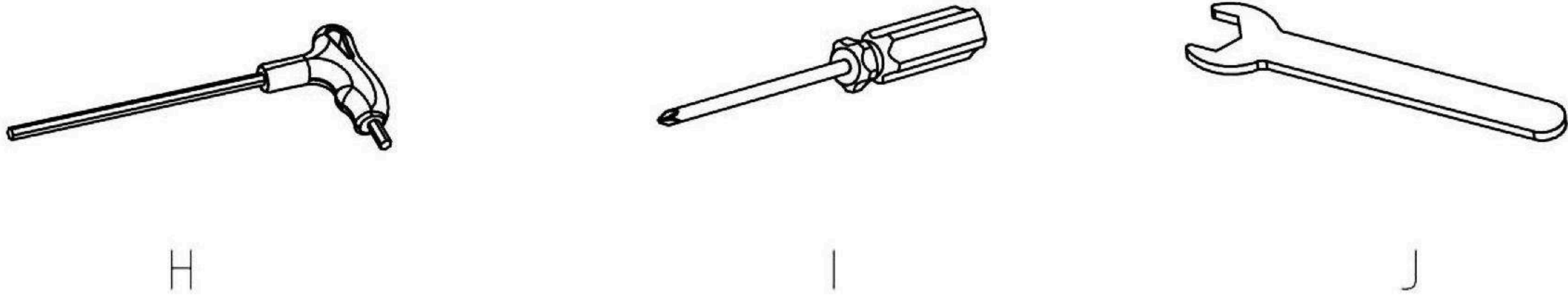
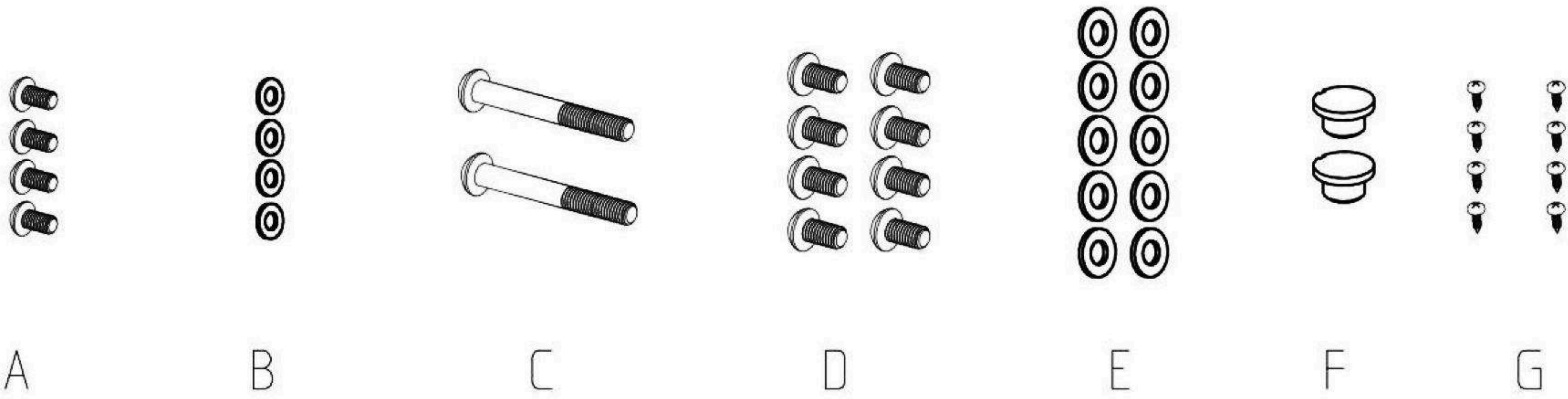
Список элементов для сборки



№	Описание	Кол-во
1	Основание дорожки	1
2	Консоль панели управления	1
3	Дисплей	1
4	Задняя крышка поддержки панели	1
5	Левая левая стойка	1
6	Правая стойка	1
7	Левая наружная крышка стойки	1

№	Описание	Кол-во
8	Левая внутренняя крышка стойки	1
9	Правая внутренняя крышка стойки	1
10	Правая наружная крышка стойки	2
11	Кабель питания	1
12	Руководство и набор инструментов	1
13	Силиконовая смазка	2
14	Рукоятка из полиуретана	2

ЭЛЕМЕНТЫ И КРЕПЁЖНЫЕ АКСЕССУАРЫ ДЛЯ СБОРКИ ЭЛЕКТРИЧЕСКОЙ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ



СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

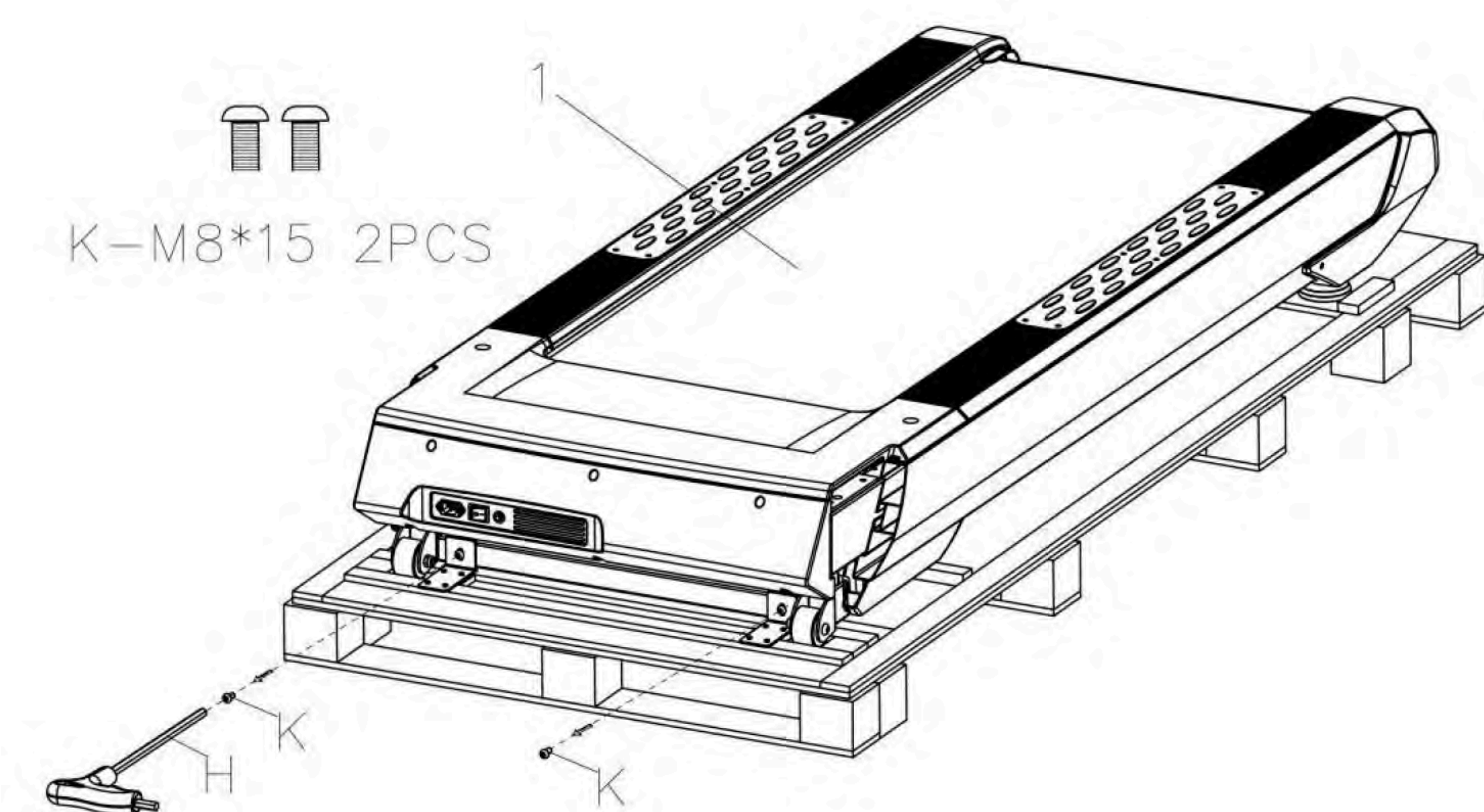
№	Описание	Кол-во
A	Винт с внутренним шестигранником M8*15	4
B	Шайба плоская 8	4
C	Винт с внутренним шестигранником M10*120	2
D	Винт с внутренним шестигранником M10*15	8
E	Шайба плоская 10	10

№	Описание	Кол-во
F	Заглушка крышки мотора	2
G	Саморез с крестообразным шлицем ST4.2*16	8
H	Т-образный ключ с внутренним шестигранником Т6	1
I	Отвертка с крестообразным шлицем	1
J	Рожковый ключ 23#	1

ВАЖНО!

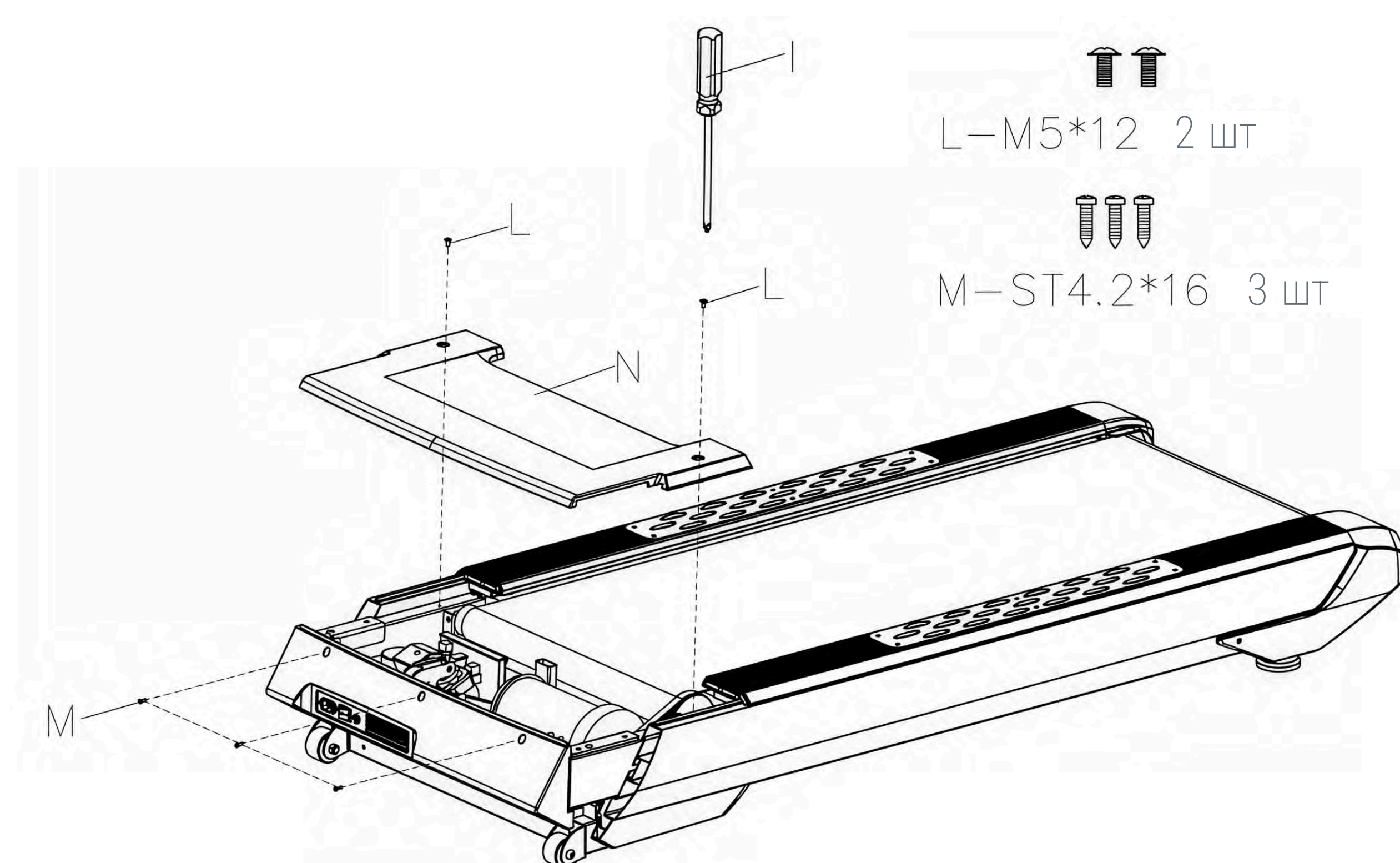
В таблице указаны крепёжные элементы и аксессуары, необходимые для сборки беговой дорожки. Перед началом сборки проверьте упаковку и убедитесь в наличии всех необходимых элементов.

Сборка тренажёра



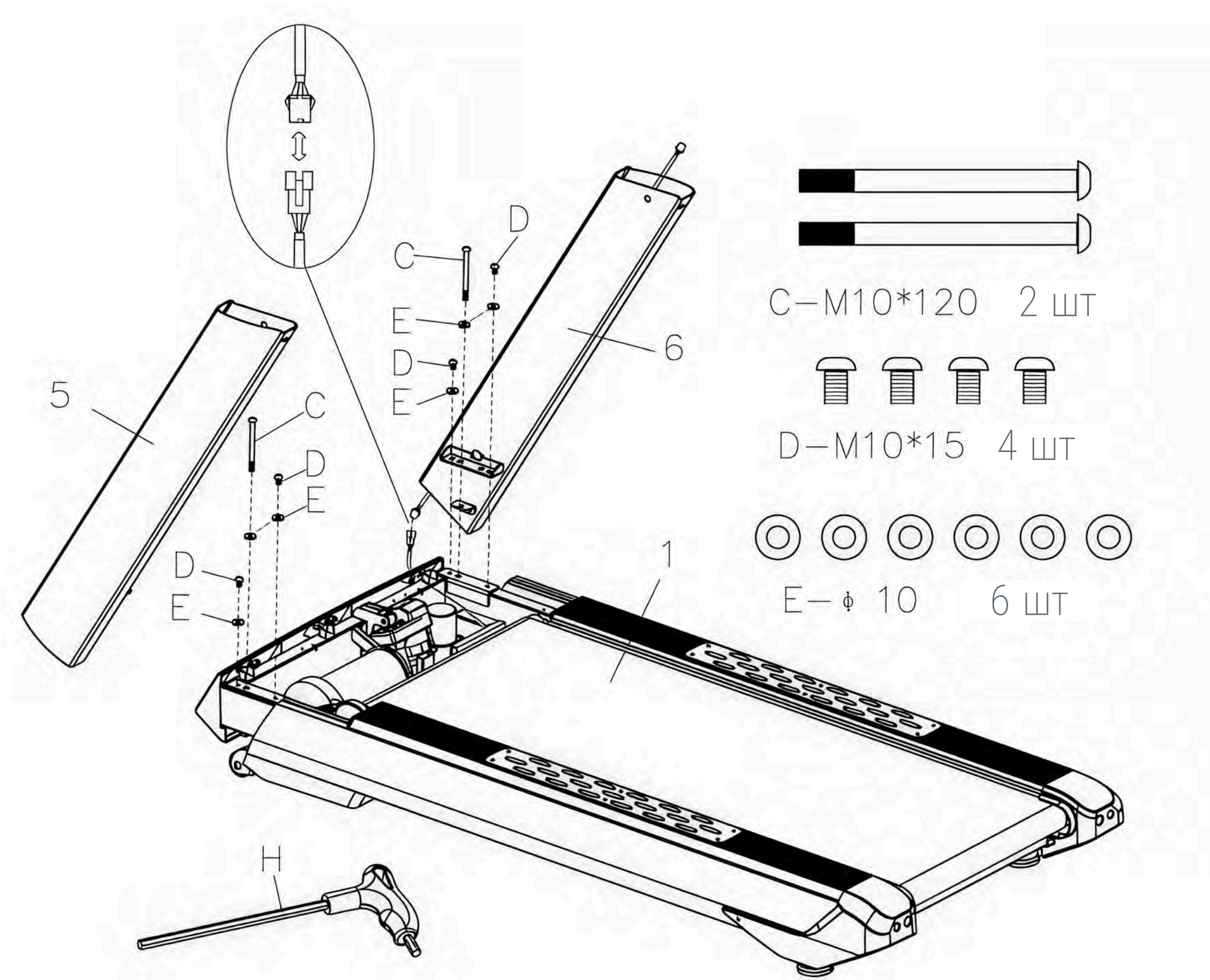
ШАГ 1

После распаковки устройства используйте Т-образный ключ с внутренним шестигранником (Н), чтобы удалить упаковочные болты М8*15 (К) и снять основание дорожки (1) с упаковочной паллеты.



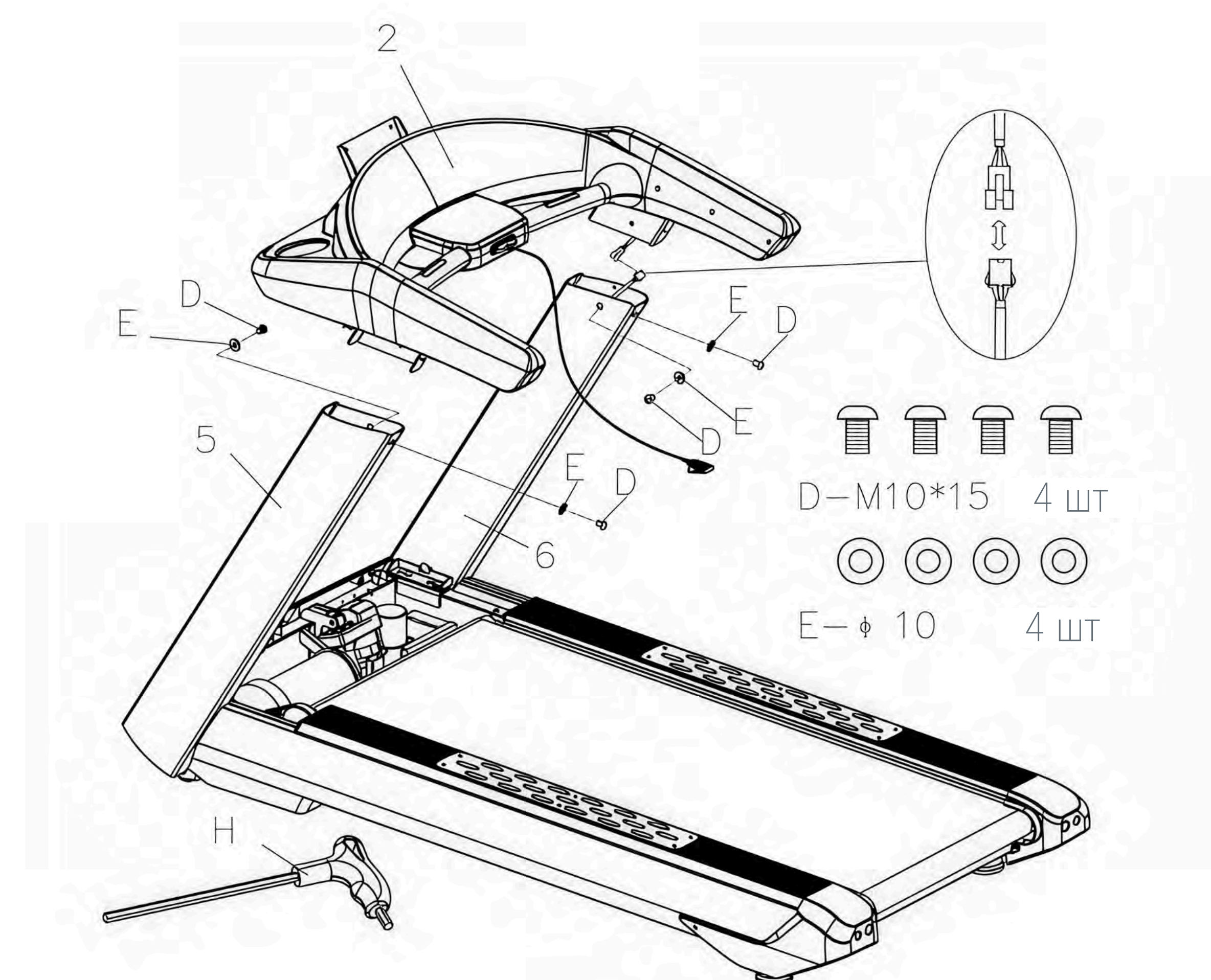
ШАГ 2

С помощью крестовой отвертки (I) отверните винты М5*12 (L) и ST4.2*16 (М), фиксирующие крышку мотора (N). Сохраните винты и установите крышку мотора обратно.



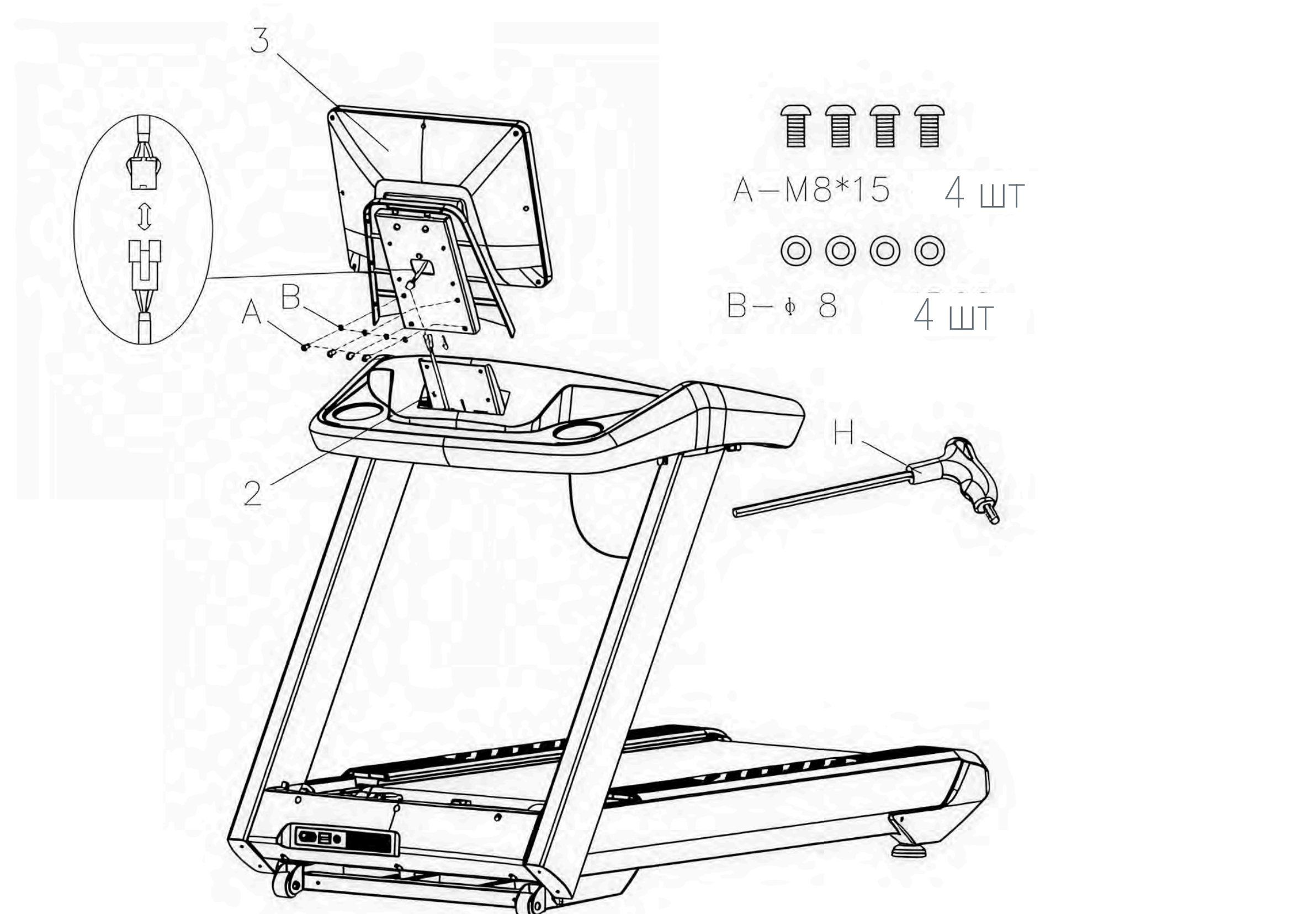
ШАГ 3

Соедините кабель основания дорожки и кабель стойки (6), как указано на рисунке. С помощью шестигранного Т-образного ключа (Н) болтами М10*120 (С), М10*15 (D) и плоскими шайбами 10 (Е) зафиксируйте левую (5) и правую (6) стойки на основании беговой дорожки (1).



ШАГ 4

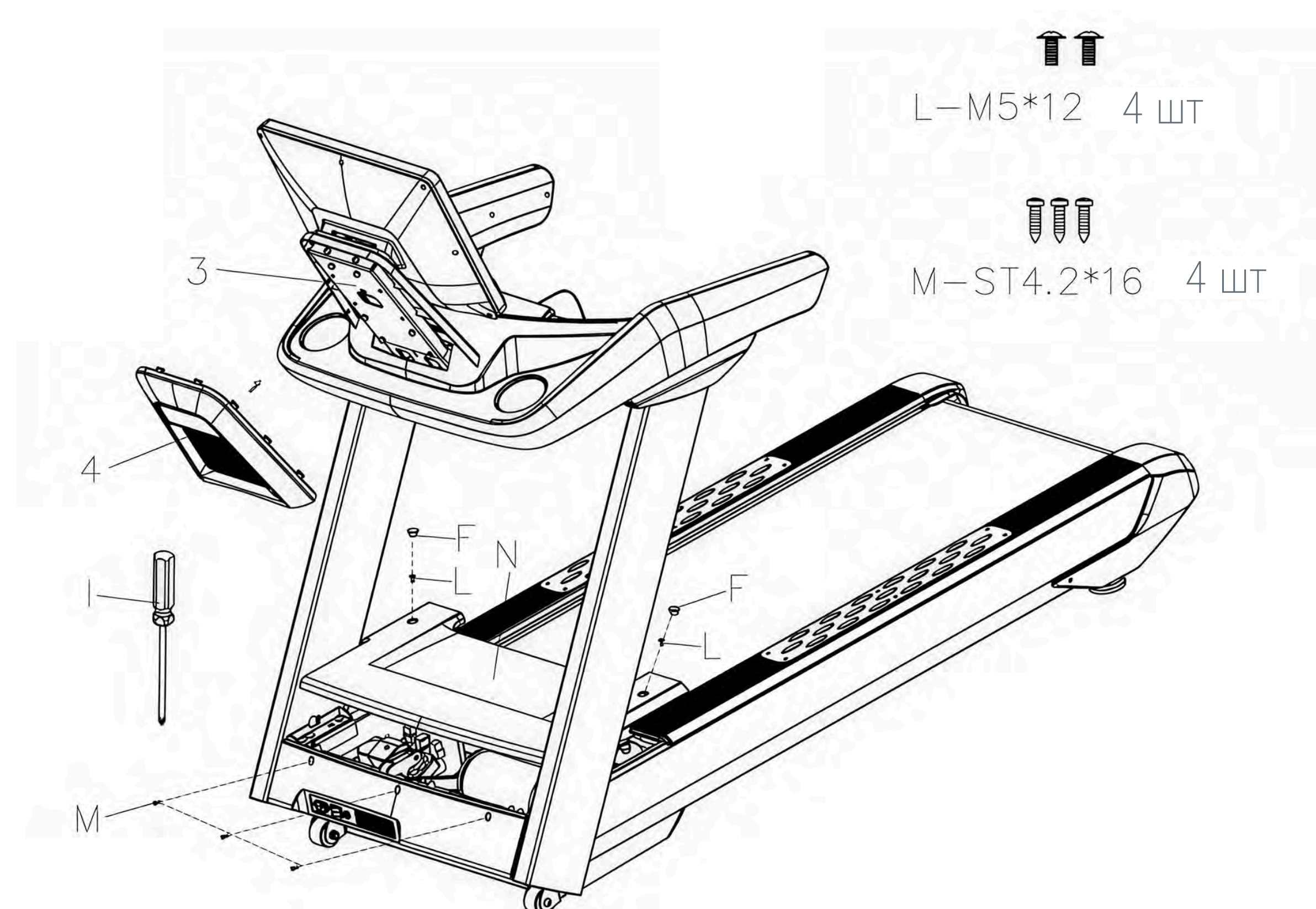
Соедините кабель кабель стойки (6) и кабель консоли (2), как указано на рисунке. С помощью шестигранного Т-образного ключа (Н) болтами М10*15 (D) и плоскими шайбами 10 (Е) зафиксируйте консоль (2) на левой (5) и правой (6) стойках.



ШАГ 5

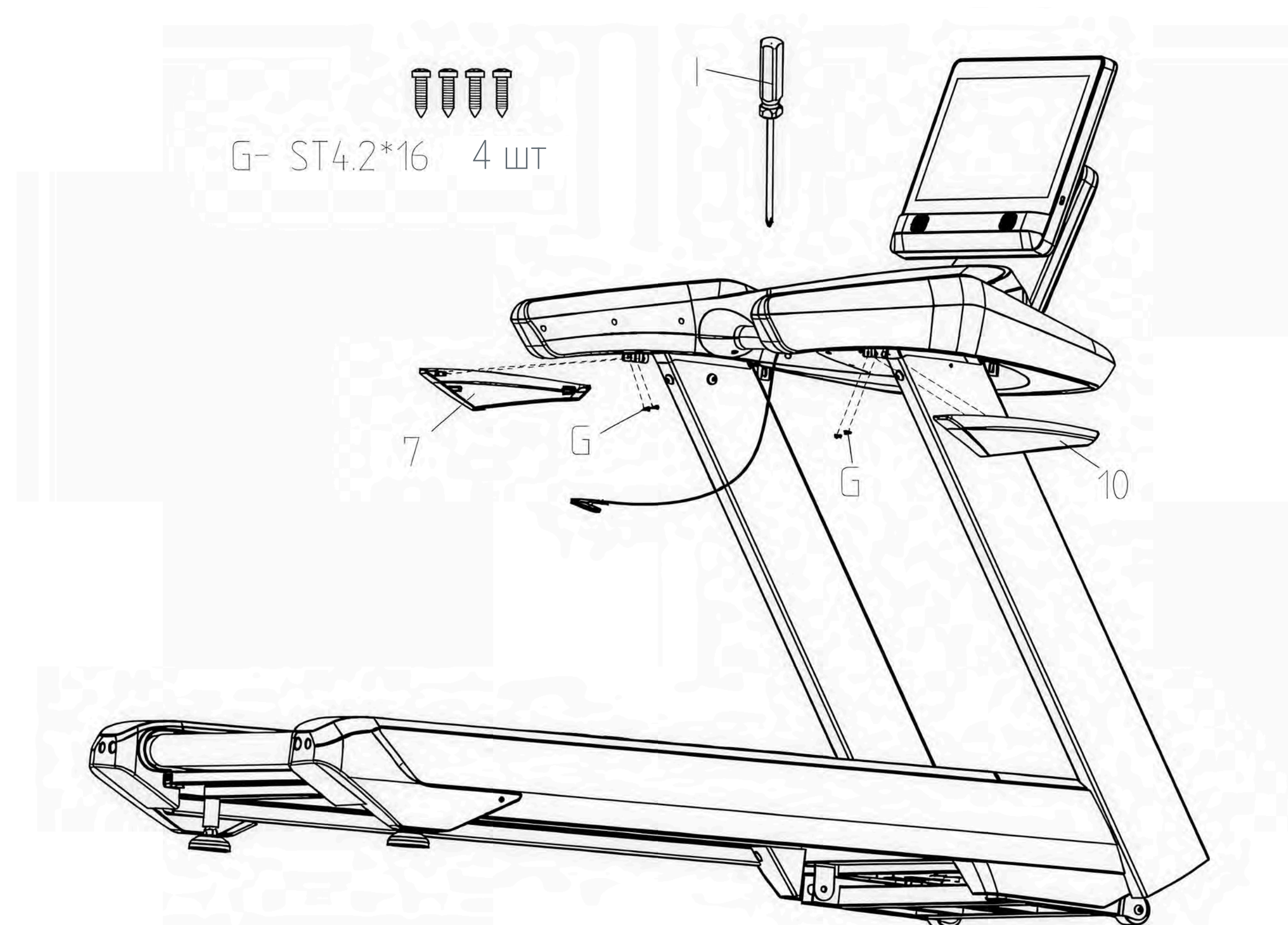
Соедините кабель консоли (2) и кабель дисплея (3), как указано на рисунке.

С помощью шестигранного Т-образного ключа (Н) болтами М8*15 (А) и плоскими шайбами Ф8 (В) зафиксируйте дисплей (3) на консоли (2) на левой (5) и правой (6) стойках. Используйте шестигранный Т-образный ключ (Н), чтобы прикрепить узел дисплея (3) к узлу рамы электронного счетчика (2) с помощью. Затем подключите разъем кабеля связи.



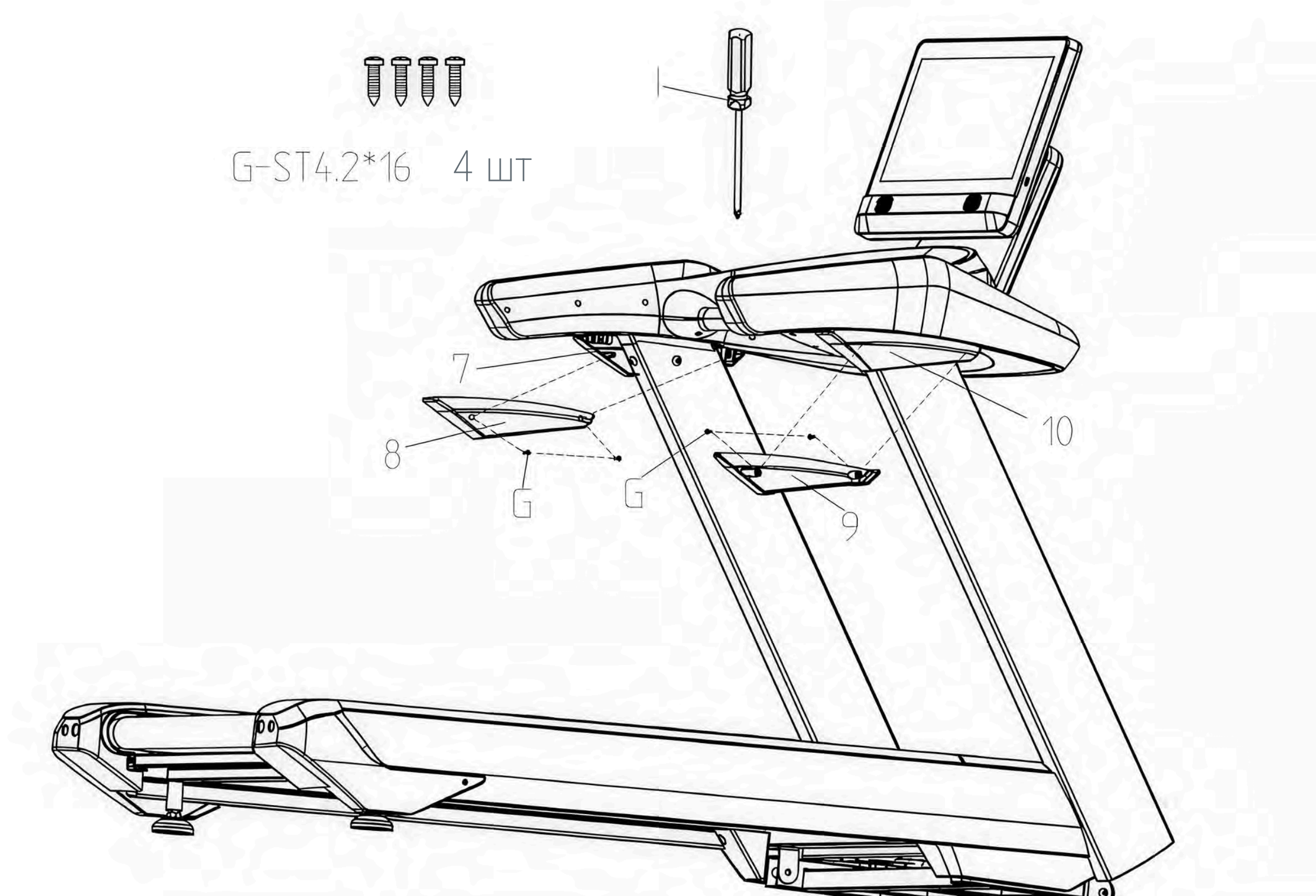
ШАГ 6

Полностью затяните все соединения. Установите на заднюю сторону дисплея (3) крышку (4). Используйте крестовую отвертку (I), чтобы зафиксировать крышку мотора (N) на узле беговой дорожки с помощью удаленных на шаге 2 винтов М5*12 (L) и ST4.2*16 (M), и установите заглушки крышки мотора (F).



ШАГ 7

С помощью крестовой отвертки (I) и винтов ST4.2*16 (G) зафиксируйте левую наружную крышку стойки (7) и правую наружную крышку стойки (10) на левой (5) и правой (6) стойках.



ШАГ 8

Используйте крестовую отвертку (I) и винты ST4.2*16 (G), чтобы зафиксировать левую внутреннюю крышку стойки (8) и правую внутреннюю крышку стойки (9) на левой наружной крышке стойки (7) и правой наружной крышке стойки (10).

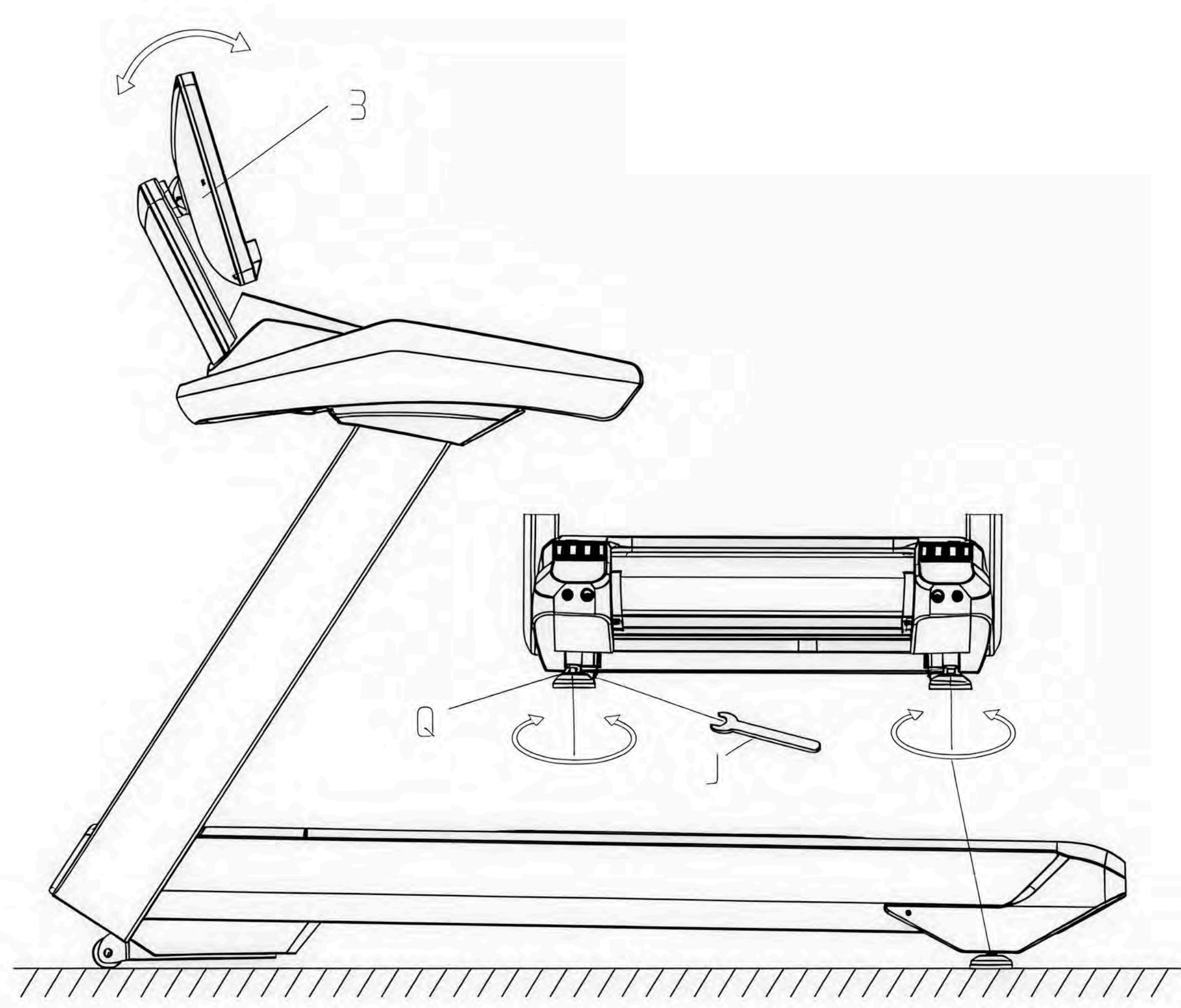


ШАГ 9

Установите ключ безопасности (красный) в центр консоли.

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 нестандартных ситуаций, ключ будет сорван со своего места, что приведёт к остановке тренажёра.



ШАГ 10

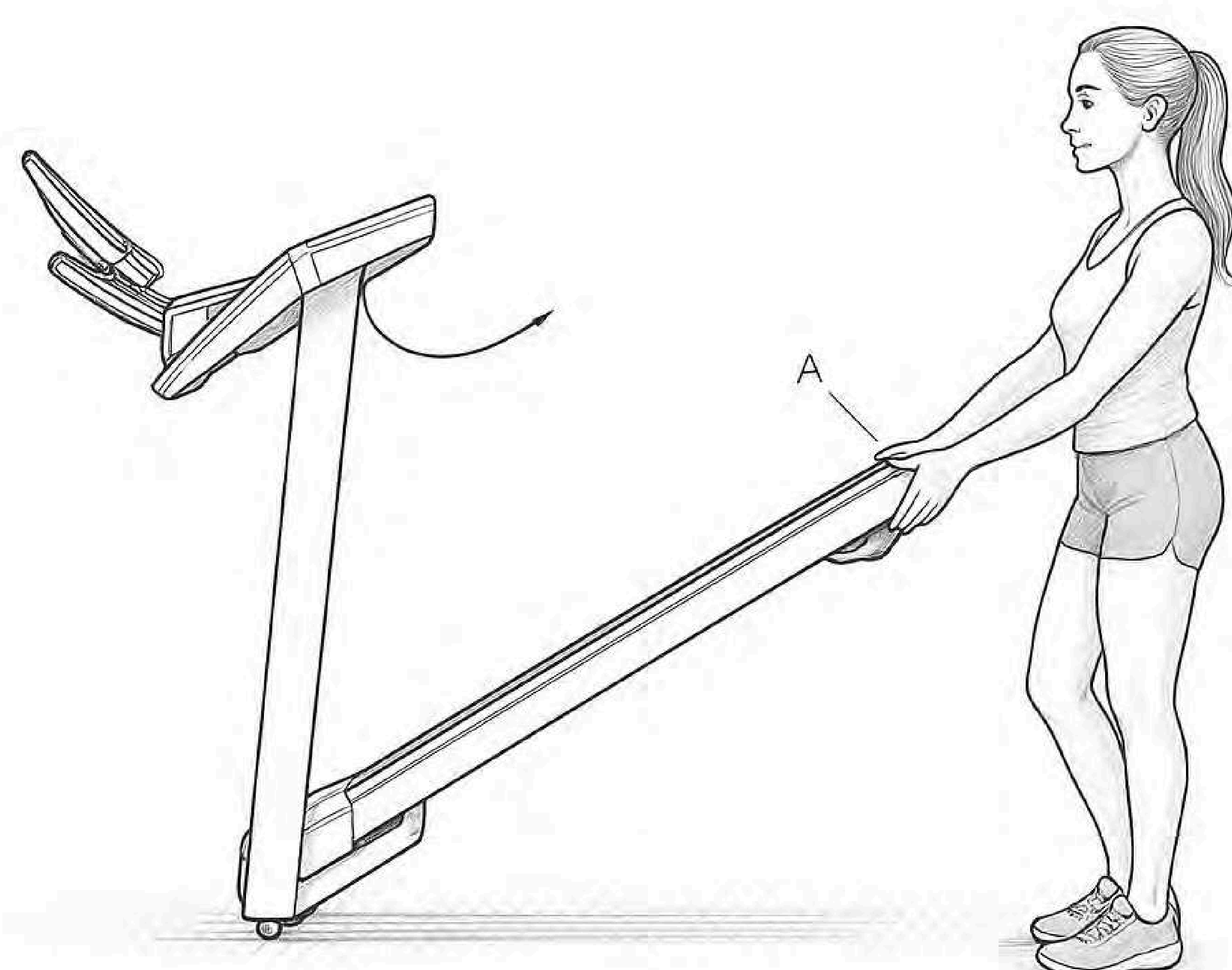
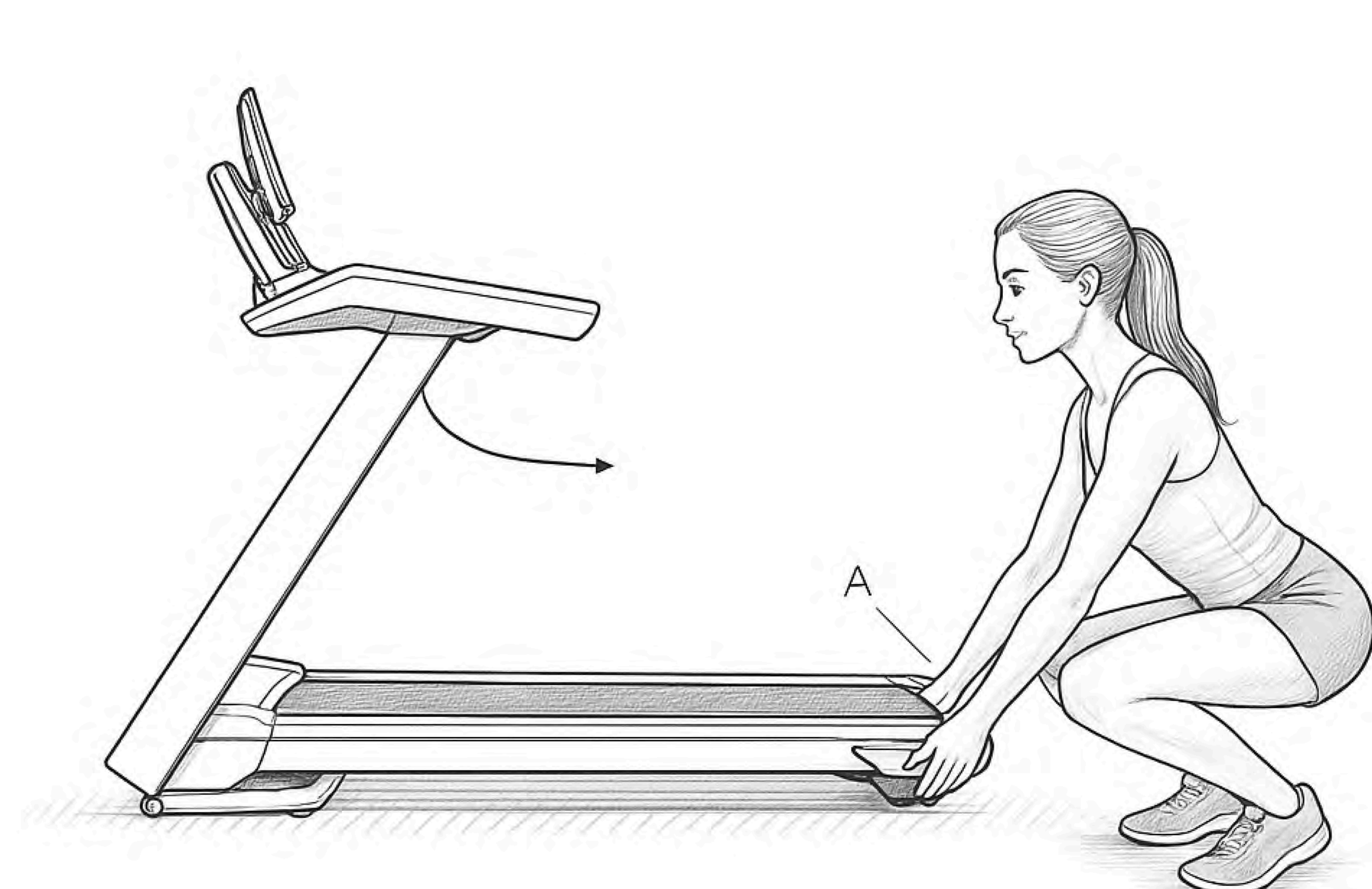
Убедитесь, что все детали установлены правильно, а соединения затянуты полностью. При необходимости отрегулируйте положение дорожки на полу с помощью опор в задней части устройства (Q) и рождкового ключа на 23 (J).

При необходимости положение дисплея (наклон) можно менять в указанном на рисунке направлении.

Беговая дорожка готова к использованию.

ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЁРА

Перед перемещением устройства отключите шнур питания. Приподнимите тренажёр за заднюю часть (точки A на рисунке) примерно на 40 градусов так, чтобы два передних транспортировочных колеса коснулись поверхности. Перемещайте тренажёр в нужном направлении.



Руководство по эксплуатации



ОКНА ДИСПЛЕЯ

ОКНО «СКОРОСТЬ»

Во время работы тренажёра отображает текущее значение скорости в рабочем состоянии, диапазон отображения скорости: 1.0-22.0 км/ч.

ОКНО «НАКЛОН»

Во время работы тренажёра отображает текущее значение НАКЛОНа в диапазоне 22 уровней наклона бегового полотна.

ОКНО «ВРЕМЯ»

Во время работы тренажёра отображает время тренировки. Прямой отсчёт времени от 0:00 до 18 часов. При достижении максимального значения отсчёт сбрасывается до нуля, беговая дорожка не останавливается.

Обратный отсчёт от установленного времени (максимальная установка 99 минут, отображается в минутах и секундах, например, «99:00») до нуля. Когда обратный отсчёт достигает 0:00, беговая дорожка плавно замедляется и останавливается, отображая «End». После полной остановки дорожка через 5 секунд переходит в режим ожидания.

ОКНО «РАССТОЯНИЕ»

Во время работы тренажёра отображает расстояние. Прямой отсчёт от 0.0 до 99.9 км, при переполнении сбрасывается и отсчёт заново начинается с 0.

Обратный отсчёт уменьшается от установленного значения до нуля. Когда обратный отсчёт достигает 0, беговая дорожка плавно замедляется и останавливается, отображая «End». После полной остановки дорожка через 5 секунд переходит в режим ожидания.

ОКНО «КАЛОРИИ»

Во время работы тренажёра отображает значение расхода калорий. Прямой отсчёт от 0.0 до 999, при переполнении сбрасывается и отсчёт начинается заново с 0.

При обратном счете отсчитывает от установленного значения до 0. Когда обратный отсчёт достигает 0, беговая дорожка плавно замедляется и останавливается, отображая «End». После полной остановки дорожка через 5 секунд переходит в режим ожидания.

ОКНО «ПУЛЬС»

При удержании обеих рук на датчиках пульса система автоматически обнаруживает пульс и отображает его в окне. Диапазон отображения значения частоты сердечных сокращений: 50-200 ударов в минуту.

ОКНО «ШАГИ»

Во время работы тренажёра отображает количество сделанных шагов. Когда счетчик шагов достигает 9999, отображение больше не изменяется до сброса после 65535 шагов (может отражаться при подключении к приложению).

ФУНКЦИИ КЛАВИШ



КНОПКА «СТАРТ/ПАУЗА»

При включенном питании и установленном ключе нажмите кнопку, чтобы запустить беговую дорожку. После трёхсекундного обратного отсчёта беговая дорожка начинает движение со скоростью 1.0 км/ч. Во время тренировки нажмите кнопку, чтобы приостановить беговую дорожку. Беговая дорожка плавно замедляется до 0, на дисплее отображается «PAU».

КНОПКА «СТОП»

Нажмите кнопку остановки для замедления и остановки во время работы. В режиме ожидания нажмите кнопку, чтобы сбросить данные в окне параметров.

КНОПКИ «СКОРОСТЬ +» И «СКОРОСТЬ -»

Предназначены для увеличения и уменьшения скорости движения полотна.

В режиме ожидания используются для регулировки установленного значения параметра в любом окне.

После запуска используются для регулировки скорости. Шаг регулировки 0.1 км/ч. При удержании кнопки более 0.5 секунды скорость плавно увеличивается или уменьшается автоматически.

КНОПКИ «ПОДЪЕМ +» И «ПОДЪЕМ -»

Предназначены для увеличения и уменьшения угла наклона полотна дорожки.

В режиме ожидания используются для регулировки установленного значения параметра в любом окне.

После запуска используются для регулировки угла наклона. При удержании более 0.5 секунды наклон плавно увеличивается или уменьшается автоматически.

КНОПКА «ПРОГ»

Предназначена для выбора программы тренировки.

В режиме ожидания нажмите эту клавишу для циклического перебора 28 различных программ бега от "P1-P24-U1-U2-U3-FAT" (P1-P24 - встроенные программы, U1-U3 - пользовательские программы, а FAT - функция расчёта Индекса массы тела).

Ручной режим является режимом работы по умолчанию, скорость по умолчанию в ручном режиме составляет 1.0 км/ч.

КНОПКА «РЕЖИМ»

Предназначена для выбора параметров тренировки.

Нажимайте кнопку для циклического перебора параметров обратного отсчёта "15:00", "1.00", "50.0" ("15:00" — режим обратного отсчёта времени, "1.00" - режим обратного отсчёта расстояния, а "50.0" — режим обратного отсчёта калорий. Числа отображают установки параметров по умолчанию).

После выбора параметра можно использовать клавиши увеличения/уменьшения скорости и наклона для установки соответствующих значений обратного отсчёта. После установки параметра нажмите клавишу "Старт", чтобы запустить беговую дорожку.

Кнопки быстрой скорости: «3, 6, 9, 12» являются клавишами быстрой установки скорости. Предназначены для быстрой установки параметра.

Кнопки быстрого наклона: «3, 6, 9, 12» являются клавишами быстрой установки угла наклона. Предназначены для быстрой установки параметра.

БЫСТРЫЙ СТАРТ

Включите питание тренажёра и вставьте ключ безопасности в гнездо на консоли.

Нажмите кнопку «СТАРТ», чтобы запустить беговую дорожку. После трёхсекундного обратного отсчёта и звукового сигнала беговая дорожка начинает движение со скоростью 1.0 км/ч. Цифры отсчёта отображаются в центральном точечном окне.

УПРАВЛЕНИЕ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ

- Нажатие кнопок уменьшения/увеличения скорости уменьшит/увеличит скорость бега беговой дорожки на 0,1 км/ч.
- Нажатие кнопки уменьшения/увеличения наклона уменьшит/увеличит наклон беговой дорожки на 1 уровень.
- Нажатие кнопки быстрой скорости изменит скорость беговой дорожки до соответствующей скорости.
- Нажатие кнопки быстрого наклона изменит наклон беговой дорожки до соответствующего угла наклона.

- Нажатие кнопки пуска замедлит беговую дорожку и переведёт на паузу. Нажатие кнопки во время паузы возобновит работу.
- Нажатие кнопки остановки замедлит беговую дорожку до остановки.

Данные о сердцебиении отображаются на экране в течение 5 секунд в случае, если обе руки расположены на датчиках пульса (на рукоятках тренажёра).

РУЧНОЙ РЕЖИМ

- В режиме ожидания нажмите кнопку "Старт" и беговая дорожка начнет работать на скорости 1.0 км/ч с наклоном 0. Другие окна начинают отсчёт с 0. Нажмите кнопки "Наклон+", "Наклон-", "Скорость+", "Скорость-" для изменения наклона и скорости движения полотна дорожки.
- В режиме ожидания нажмите кнопку "Режим", чтобы войти в режим обратного отсчёта времени. Окно "Время" отображает "15:00" и мигает. Нажмите кнопки "Наклон+", "Наклон-", "Скорость+", "Скорость-" для установки времени тренировки. Диапазон установки: 5:00-99:00 мин.
- В режиме обратного отсчёта времени нажмите кнопку "Режим", чтобы войти в режим обратного отсчёта расстояния. Окно "Расстояние" отображает "1.00" и мигает. Нажмите кнопки "Наклон+", "Наклон-", "Скорость+", "Скорость-" для установки расстояния тренировки. Диапазон установки расстояния: 0.5-99.9.
- В режиме обратного отсчёта расстояния нажмите клавишу "Режим", чтобы войти в режим обратного отсчёта калорий. Окно "Калории" отображает "50" и мигает. Нажмите кнопки "Наклон+", "Наклон-", "Скорость+", "Скорость-" для установки количества потраченных калорий. Диапазон установки калорий: 10.0-999.
- Выберите один из трех режимов обратного отсчёта и нажмите кнопку Старт после установки. Беговая дорожка начнет работать с задержкой в 3 секунды. Нажмите кнопки "Наклон+", "Наклон-", "Скорость+", "Скорость-" для установки скорости и наклона полотна дорожки. Нажмите Кнопку Стоп, чтобы остановить беговую дорожку.

ВСТРОЕННЫЕ ПРОГРАММЫ

- Тренажёр имеет 24 предустановленные программы (P1-P24). В режиме ожидания нажмите кнопку "Прог", и окно расстояния будет отображать "P1-P24". После выбора программы одновременно мигает окно "ВРЕМЯ", отображается предустановленное по умолчанию время 10:00. Нажимайте кнопки "Наклон+", "Наклон-", "Скорость+", "Скорость-" для установки необходимого времени тренировки, а затем нажмите кнопку "Старт", чтобы запустить встроенную программу.
- Общее время тренировки разделено на 10 интервалов, параметры которого (скорость/наклон) указаны в таблице. При переходе к следующему сегменту устройство подаст звуковой сигнал. Скорость и наклон дорожки будут изменяться в соответствии с сегментом программы. В этот период можно нажать кнопки "Наклон+", "Наклон-", "Скорость+", "Скорость-" для изменения скорости и наклона полотна. Однако, когда программа переходит к следующему сегменту, скорость и наклон сегмента восстановятся. После выполнения всей программы система подаст звуковой сигнал. Беговая дорожка плавно замедлится и остановится, отображая "End". После полной остановки дорожка через 5 секунд переходит в режим ожидания.

ОПИСАНИЕ ПРОГРАММЫ

Общее время тренировки разделено на 10 интервалов, параметры которого (скорость/наклон) указаны в таблице.

P01-08

P01		P02		P03		P04		P05		P06		P07		P08	
Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон
2	1	2	1	3	1	8	1	6	1	2	2	2	4	2	3
4	2	6	2	8	3	10	2	10	2	8	2	6	5	4	5
3	3	7	3	3	5	11	2	12	4	6	3	7	6	6	4
4	3	8	3	8	7	12	3	9	3	10	2	9	6	8	4
3	1	3	2	5	9	12	1	11	2	10	3	7	9	7	3
5	2	6	2	9	10	11	2	8	2	9	4	9	9	8	4
4	2	8	3	5	8	10	2	12	4	11	5	6	10	9	4
2	3	7	4	9	6	10	2	7	5	8	6	5	12	6	3
5	2	5	2	12	5	9	2	9	2	5	5	4	6	4	3
3	2	2	2	6	2	8	1	3	1	3	3	2	3	2	2

P09-16

P09		P10		P11		P12		P13		P14		P15		P16	
Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон
2	3	2	4	2	1	2	3	2	5	2	5	2	3	2	1
4	5	3	4	5	3	5	5	7	6	6	6	6	4	5	5
5	4	5	3	8	5	5	6	4	6	5	5	5	5	7	6
7	4	3	6	10	8	4	7	7	4	4	8	4	6	5	8
6	3	3	7	6	10	4	12	8	6	8	4	8	3	8	12
5	4	5	8	9	7	6	9	9	5	6	5	7	5	6	9
8	4	3	8	5	6	4	11	4	8	5	5	5	5	5	10
6	3	6	6	3	3	2	11	5	9	2	10	3	6	2	9
3	3	3	3	2	2	3	6	3	4	3	6	3	4	4	5
2	2	3	3	2	3	4	3	2	2	3	3	2	3	2	3

P17-24

P17		P18		P19		P20		P21		P22		P23		P24	
Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон
2	3	2	5	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3
5	5	3	7	7	5	7	5	6	6	5	6	5	6	8	6
6	6	5	5	6	6	9	6	8	8	8	8	9	8	10	8
7	8	6	8	5	8	10	7	7	9	6	10	11	10	11	9
8	6	8	6	9	5	11	6	9	9	9	12	12	9	12	10
9	5	6	5	7	6	12	5	10	6	10	10	8	7	10	12
8	8	9	9	6	5	10	8	5	8	8	12	6	8	10	9
5	7	6	10	3	12	8	6	8	10	12	8	5	10	8	6
3	5	5	6	5	8	5	3	3	6	6	5	3	6	5	3
4	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2

ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЕ ПРОГРАММЫ

В дополнение к 24 встроенным программам беговая дорожка также имеет 3 пользовательские программы, которые позволяют пользователям настраивать их в соответствии с личными потребностями: U01, U02 и U03.

НАСТРОЙКА ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКОЙ ПРОГРАММЫ

В режиме ожидания непрерывно нажимайте кнопку “Прог” на панели устройства до тех пор, пока не перейдёте к одной из трёх пользовательских программ (U01-U03).

В окне "ВРЕМЯ" отображается предустановленное время 10:00. Нажимайте кнопки "Наклон+", "Наклон-", "Скорость+", "Скорость-" для установки необходимого времени тренировки

Далее нажмите кнопку “Режим” на панели устройства, чтобы перейти к настройке. Теперь вы можете установить параметры для первого сегмента времени.

Используйте кнопки "Скорость+", "Скорость-" или быстрые кнопки для установки скорости (на панели устройства), а также кнопки "Наклон+", "Наклон-" или быстрые кнопки (на панели устройства) для установки наклона. Таким образом настраивается один сегмент программы тренировки.

Нажмите кнопку “Режим” для завершения настройки первого временного интервала и перехода к настройке второго. Повторяйте указанные действия, пока не будут настроены все 10 сегментов.

После завершения настройки данные будут храниться в памяти устройства до сброса настроек. Не отключайте питание тренажёра во время процесса настройки, иначе данные не будут сохранены.

ЗАПУСК ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКОЙ ПРОГРАММЫ

В режиме ожидания нажимайте кнопку “Прог”, пока не перейдёте к нужной пользовательской программе (U01-U03). Далее введите желаемое время тренировки и нажмите кнопку “Старт”, чтобы запустить программу.

После завершения настройки пользовательской программы и ввода времени нажмите кнопку “Старт”, чтобы немедленно запустить тренировку по введённой программе.

ДИАПАЗОН ОТОБРАЖЕНИЯ ЧИСЛОВЫХ ЗНАЧЕНИЙ

Параметры настройки	Начальная установка	Значение по умолчанию	Диапазон установки	Диапазон отображения
Время (мин:сек)	0:00–99:00	10:00	5:00 (мин:сек)-99:00 (мин:сек)	0:00 (мин:сек)-18:00 (час:мин)
Уклон (сегмент)	0	0	0-22	0--22
Скорость (км/ч)	1.0 км/ч	1.0 км/ч	1.0-22.0 км/ч	1.0-22.0 км/ч
Расстояние (км)	0	1.0	0.5-99.9	0.0-999.9
Пульс (уд/мин)	P	/	/	50-200
Калории (ккал)	0	50	10-999.0	0--999.9

ФУНКЦИЯ КЛЮЧА БЕЗОПАСНОСТИ

В любом состоянии беговую дорожку можно экстренно остановить, вытащив ключ безопасности. При экстренной остановке беговой дорожки все окна отображают "---", и дорожка издает 3 звуковых сигнала. В это время беговая дорожка не может выполнять никаких других операций. После повторной установки ключа безопасности беговая дорожка входит в режим ожидания.

ОСТАНОВКА ТРЕНАЖЁРА

В любой нестандартной ситуации извлеките ключ безопасности для немедленной остановки беговой дорожки и защиты пользователя. Также можно остановить тренажёр, отключив питание.

РЕЖИМ ЭНЕРГОСБЕРЕЖЕНИЯ

Если не использовать тренажёр более 10 минут, он перейдёт в режим энергосбережения. Для возобновления работы нажмите любую кнопку.

ФУНКЦИЯ ЗАРЯДКИ

Тренажёр во время работы может заряжать мобильное устройство, подключенное к портам USB или type-c. Подходит для большинства мобильных устройств на рынке.

НЕИСПРАВНОСТИ И МЕТОДЫ ИХ УСТРАНЕНИЯ

ДИСПЛЕЙ УСТРОЙСТВА НЕ ВКЛЮЧАЕТСЯ

- Проверьте срабатывание предохранителя перегрузки. При срабатывании предохранителя просто заново включите устройство.
- Проверьте подключение выключателя питания, предохранителя перегрузки, шнура питания и трансформатора на двигателе. Обеспечьте качественное соединение контактов.
- Проверьте подключение кабеля между дисплеем и двигателем. Снимите стойку, чтобы проверить соединения линии между дисплеем и двигателем. Убедитесь в правильности подключения контактов и целостности кабелей. При необходимости замените кабели.
- В случае выхода из строя трансформатора замените трансформатор.

ОШИБКА «E01»

Ошибка связи между дисплеем и двигателем. Связь между электронным счетчиком и драйвером заблокирована:

- Проверьте подключение кабеля между дисплеем и двигателем.
- Проверьте соединения линии между дисплеем и двигателем. Убедитесь в правильности подключения контактов и целостности кабелей. При необходимости замените кабели.

Линия связи дисплея или её компоненты повреждены

- Замените дисплей
- Замените трансформатор.

ОШИБКА «E03»

Нет сигнала датчика:

- Если двигатель запускается и работает в течение 5-8 секунд, после чего отображается ошибка "E03", значит, сигнал датчика скорости не обнаружен.
- Проверьте соединение разъёма датчика и целостность самого датчика.
- Правильно установите датчик или замените его.

Сигнальная линия датчика на нижнем контроллере ненормальна, замените драйвер.

ОШИБКА «E04»

Ошибка обучения подъема или самопроверки:

- Проверьте, правильно ли подключен сигнальный провод двигателя подъема, и переподключите разъем сигнального провода, чтобы сделать его надежным;
- Проверьте, правильно ли подключена линия переменного тока двигателя подъема, и правильно ли подключены линия переменного тока двигателя подъема и идентификатор на контроллере;
- Проверьте, не поврежден ли и не разомкнут ли соединительный провод двигателя, замените соединительный провод или двигатель подъема;
- Замените драйвер;
- После завершения всех проверок нажмите кнопку обучения на драйвере, чтобы переучиться.

ОШИБКА «E05»

Защита от перегрузки по току:

- Возможная причина в том, что номинальная нагрузка превышает ток, система защищается, и ее можно перезапустить;
- Какая-то часть беговой дорожки застряла, что не позволяет двигателю вращаться, нагрузка слишком тяжелая, ток слишком велик, система защищается, отрегулируйте беговую дорожку и перезапустите ее или добавьте смазочное масло.
- Проверьте, нет ли у двигателя шума перегрузки по току или запаха гари при работе, и замените двигатель;
- Проверьте, нет ли у драйвера запаха гари, и замените драйвер.

Не запускается: После нажатия кнопки пуска время работает нормально, двигатель не работает, и нет кода неисправности.

- Соответствующие цепи управления двигателем ненормальны. Проверьте, правильно ли подключены цепи управления двигателем.
- Предохранитель драйвера поврежден или отсоединен. Проверьте, подключен ли предохранитель на драйвере, и установите его или замените.
- IGBT на драйвере сгорел. Используйте мультиметр, чтобы измерить, не сгорел ли IGBT на нижнем контроллере. Замените IGBT на драйвере или замените драйвер.

КОДЫ ОШИБОК ИНВЕРТОРА

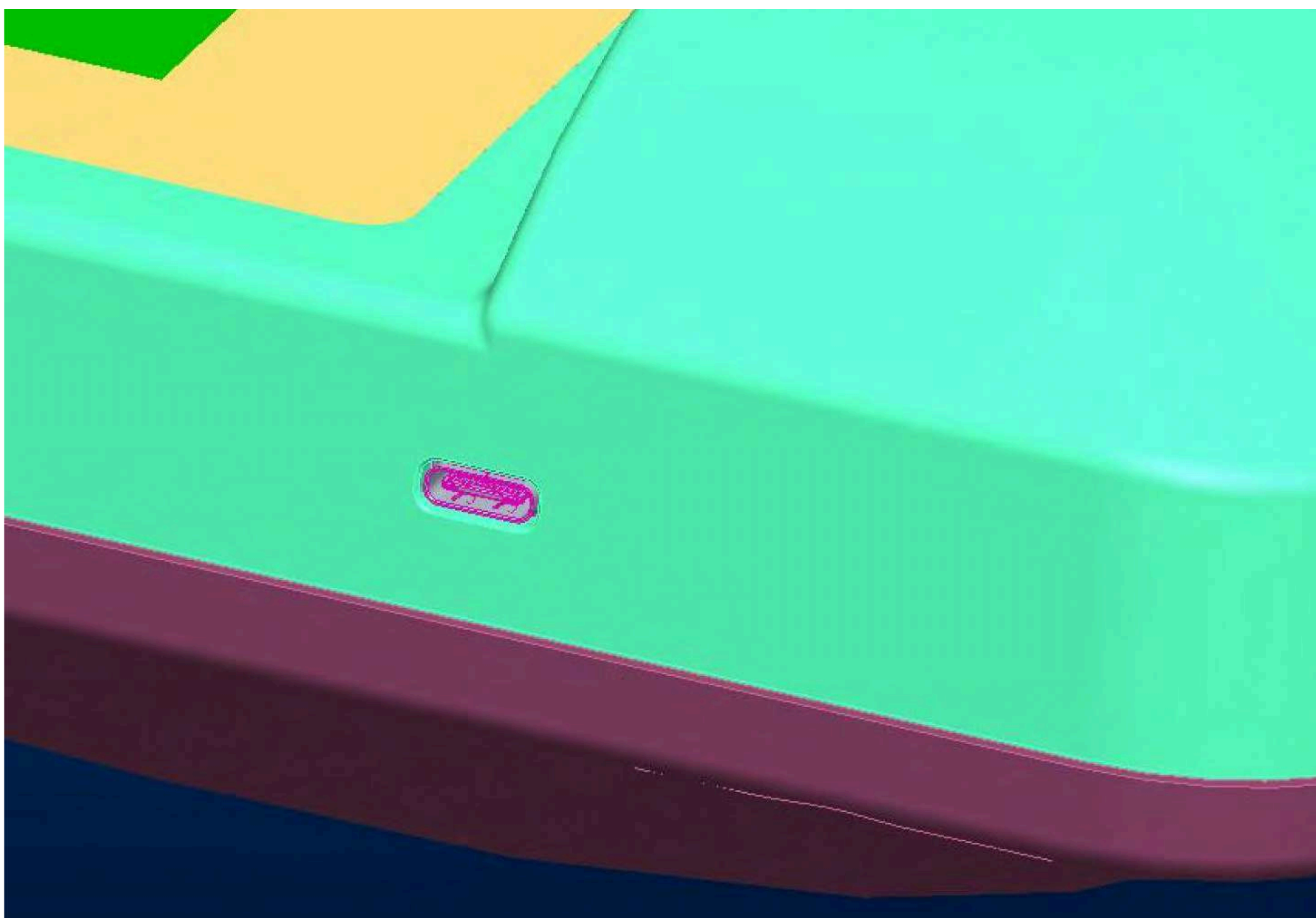
- E01: Ошибка связи (инвертор не получает сигнал от электронного счетчика)
- E02: Неверная инструкция
- E03: Ошибка проверки инструкции
- E04: Ошибка пониженного напряжения
- E05: Ошибка повышенного напряжения
- E06: Ошибка перегрузки по току
- E08: Ошибка перегрева
- E09: Сбой самотестирования обучения подъема (с инвертором подъема)
- E10: Ошибка 24C02 инвертора
- E15: Ошибка связи (электронный счетчик не получает сигнал от инвертора)

Руководство по работе с цветным экраном

ФУНКЦИИ

- Просмотр данных о тренировке в реальном времени
- Беспроводной зеркальный режим (Wireless mirror mode)
- Проводной зеркальный режим (Wired mirror mode)
- Обратное управление (Reverse control)

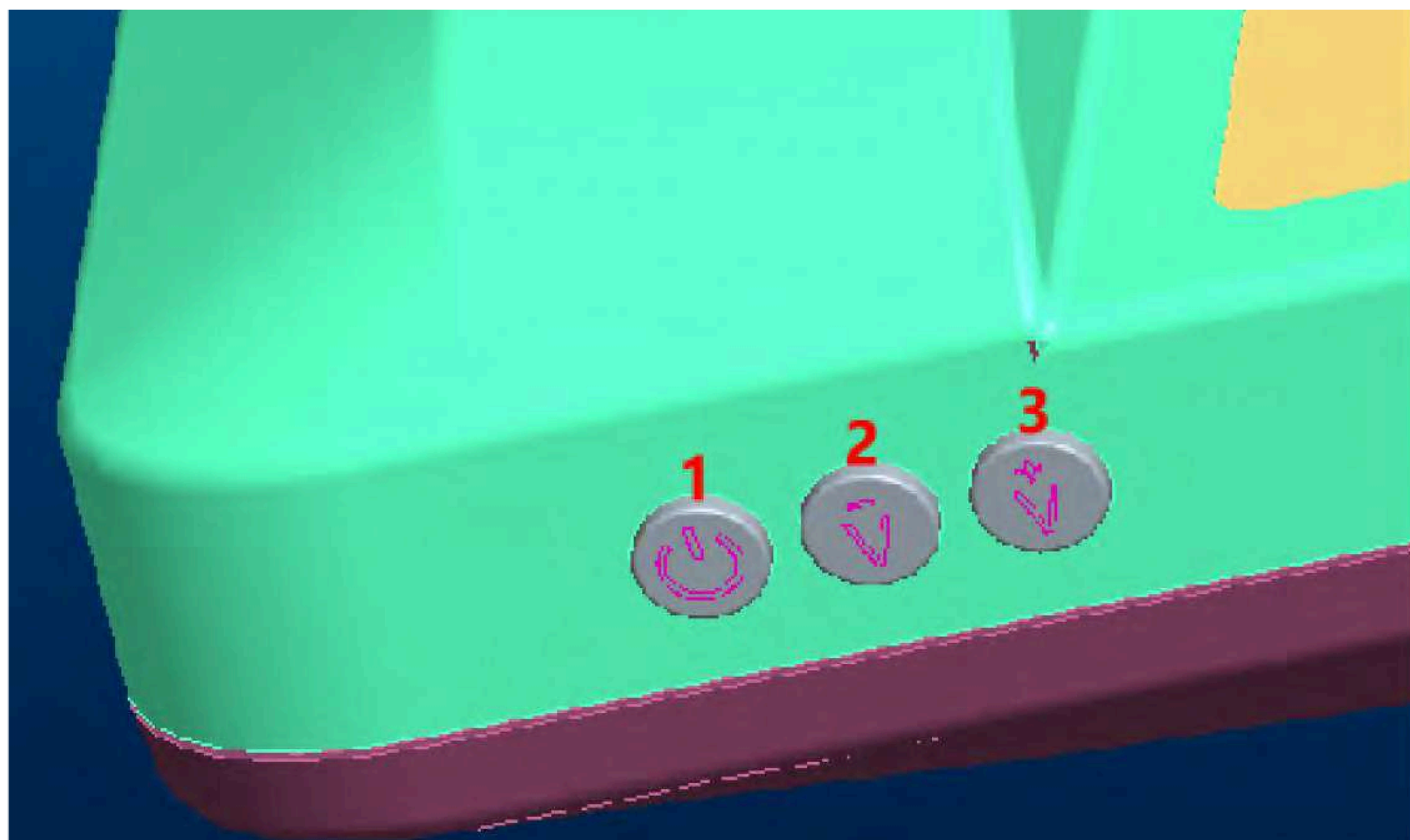
ДИАГРАММА ИНТЕРФЕЙСА



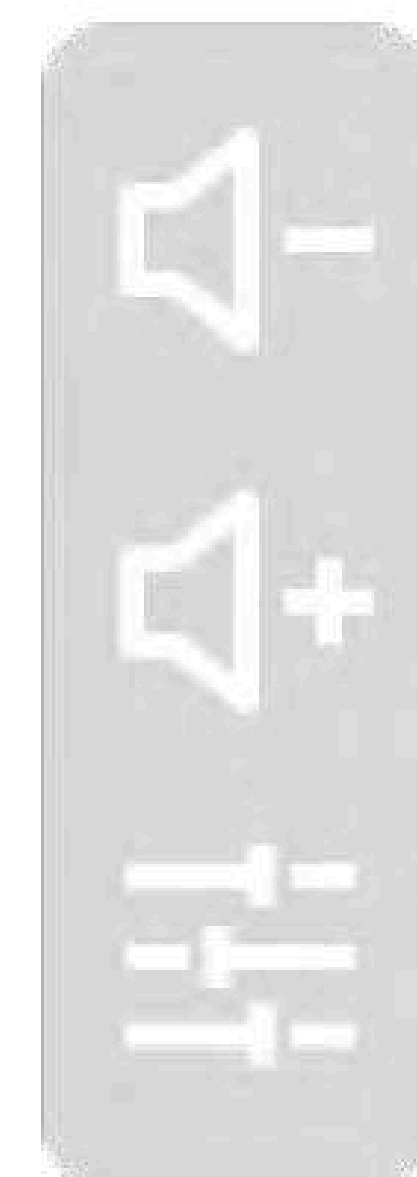
ИНТЕРФЕЙС C-IN

- Проводное зеркалирование DP (Должен быть оборудован полнофункциональным кабелем с интерфейсом C-IN, и телефон должен поддерживать функцию зеркалирования DP)
- Поддерживает проводное обратное управление
- Поддерживает зарядку 15 Вт

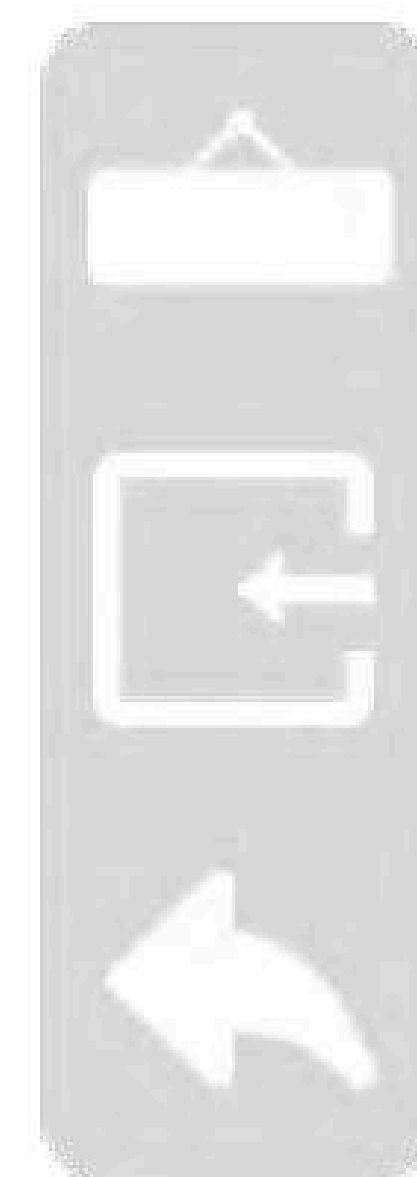
ФУНКЦИИ КНОПОК



главное меню



вторичное меню



Нажмите любую клавишу, чтобы открыть главное меню

НАСТРОЙКА/ПИТАНИЕ

- Нажмите кнопку включения, чтобы войти во вторичное меню
- Удерживайте кнопку включения 3 секунды для включения или выключения питания

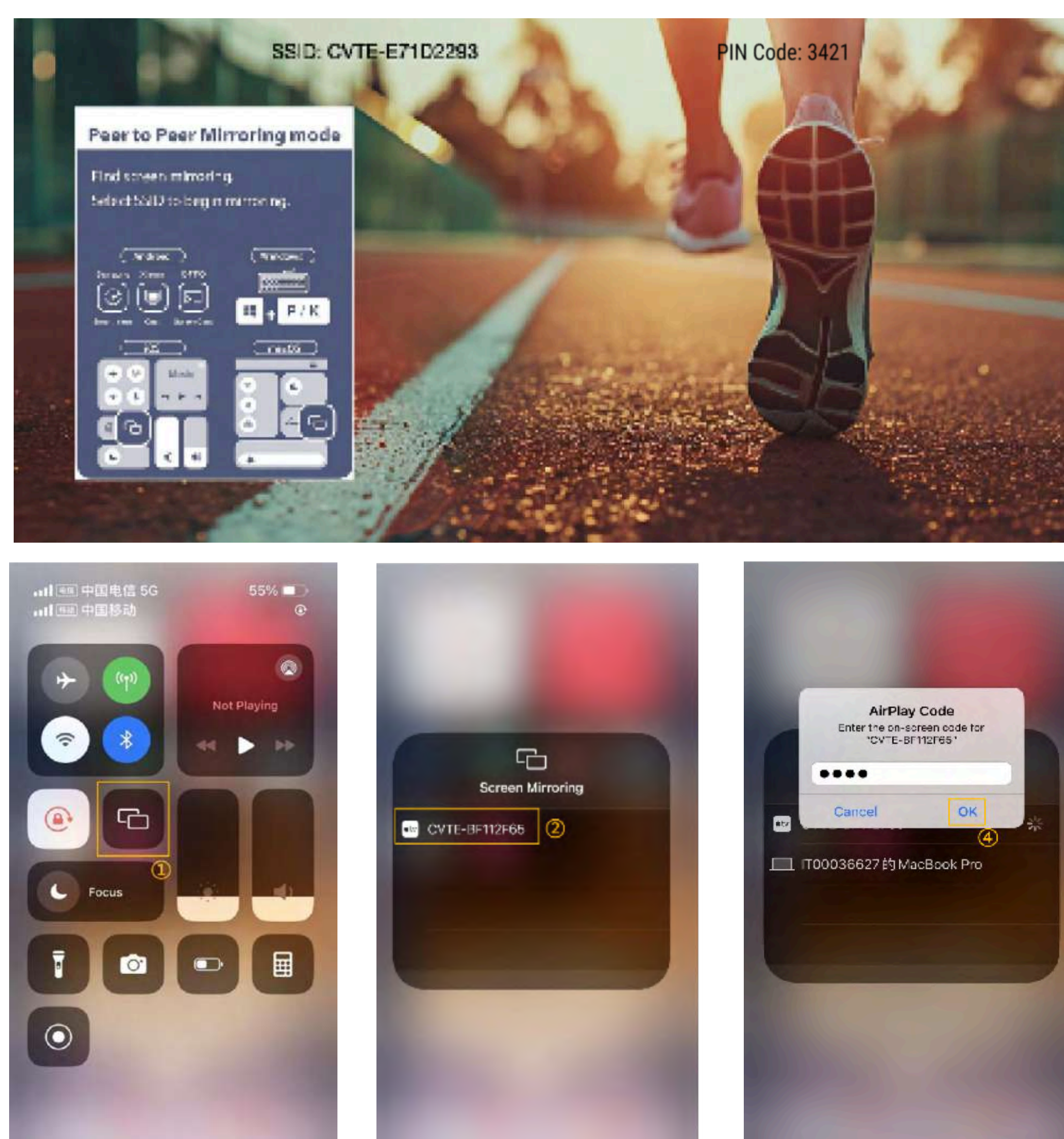
УМЕНЬШЕНИЕ ГРОМКОСТИ/ИСТОЧНИК

- Нажмите один раз кнопку уменьшения звука, чтобы уменьшить громкость
- В режиме вторичного меню, нажмите, чтобы переключить источник сигнала

УВЕЛИЧЕНИЕ ГРОМКОСТИ/ПАРАМЕТРЫ ВСПЛЫВАЮЩЕГО ОКНА

- Нажмите, чтобы увеличить громкость
- В режиме вторичного меню, нажмите, чтобы вызвать/закрыть параметры всплывающего окна

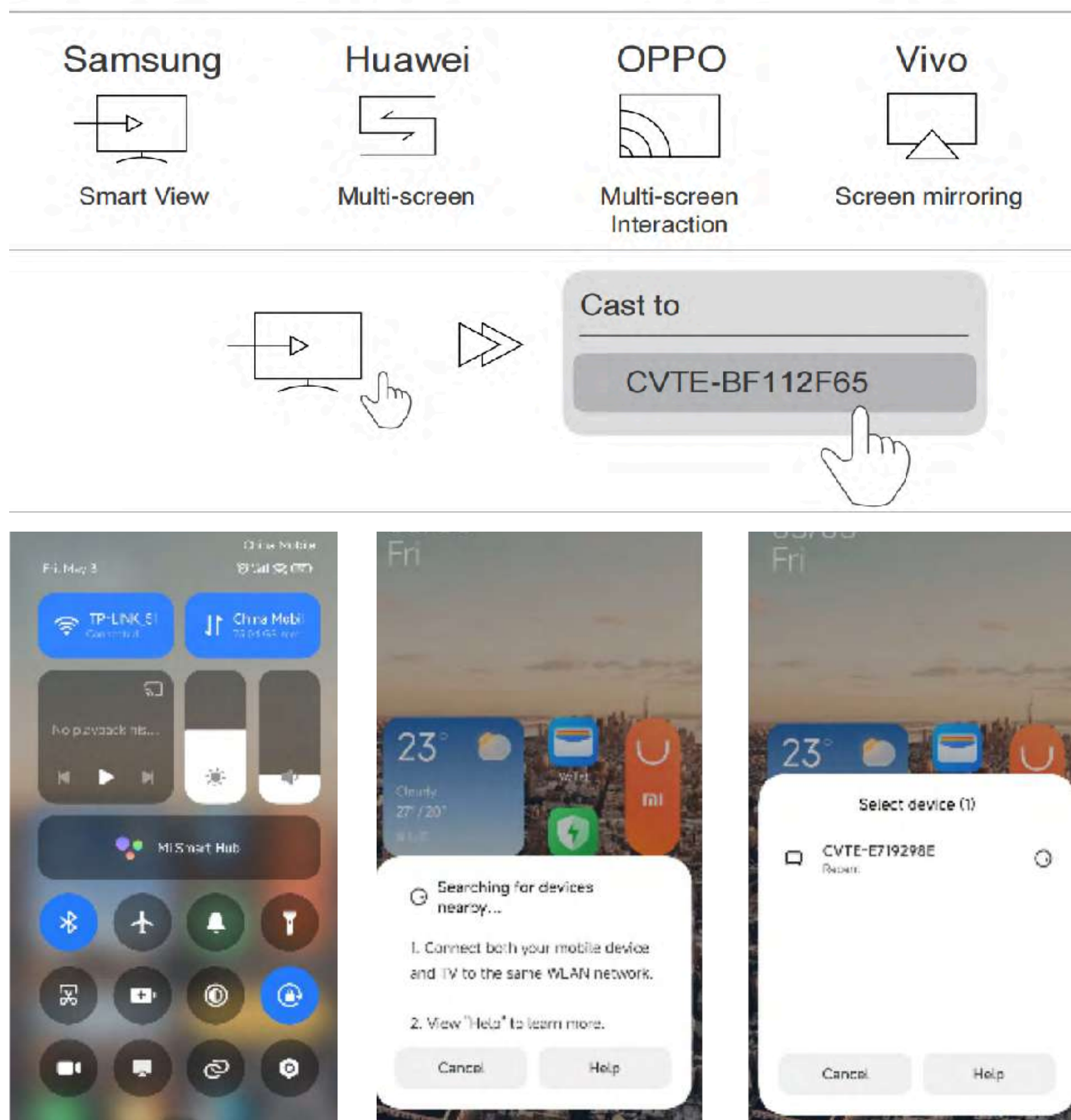
КАК ПОДКЛЮЧИТЬ ТЕЛЕФОН ЧЕРЕЗ БЕСПРОВОДНОЙ РЕЖИМ (WIRELESS MODE)



Устройство находится на домашней странице (HOME Page).

- Найдите Screen Mirroring (Зеркальное отображение экрана).
- iPhone будет искать устройства, на которые можно отзеркалить.
- Выберите устройство «CVTE-xxxxxxx» (может быть переопределено) из списка, чтобы начать проекцию.
- Найдите устройство и введите пароль (пин-код появится на экране при включении)
- Наслаждайтесь Airplay

КАК СДЕЛАТЬ MIRACAST НА УСТРОЙСТВЕ ANDROID



Например:

- Выберите функцию зеркалирования в настройках вашего телефона и найдите устройство «CVTE-xxxxxxx» (может быть переопределено) в списке устройств, чтобы начать зеркалирование.
- Обратите внимание, что название функции зеркалирования варьируется в зависимости от разных брендов и совместимости с Android 5.0 или выше.

КАК ПОДКЛЮЧИТЬ ТЕЛЕФОН ЧЕРЕЗ КАБЕЛЬ С ИНТЕРФЕЙСОМ C-IN

Первое, на что следует обратить внимание, это то, что ваш телефон должен быть оборудован интерфейсом C-IN, и он должен поддерживать протокол интерфейса DP. (Пожалуйста, обратитесь к таблице)

Бренд	Модель телефона
Huawei	Mate10, Mate 10Pro, Mate20, Mate20Pro, Mate20X, Mate RS, Mate20RS, Mate 30, P20, P20Pro, P20RS. P30, P30Pro, P40, HuaweiNote10, HuaweiV20 и модели большей серии
Samsung	S8, S8+, S9, s9+, S10, S10+, S10e, S20, S20+ S20Ultra, Note8, Note9, Note10, Note10+ и модели большей серии
Smartisan	SmartisanR1, SmartisanPro2S, Pro3 и модели большей серии
OPPO	R17Pro, Reno и модели большей серии
Razer	Reazer Phone, Reazer Phone2 и модели большей серии
LG	G5, G7 и модели большей серии
Asus	7Pro и модели большей серии
Iphone	Iphone 15, Iphone 15 plus, Iphone 15 pro, Iphone 15 promax и модели большей серии
More	Любая модель телефона, поддерживающая функция «поделиться экраном»

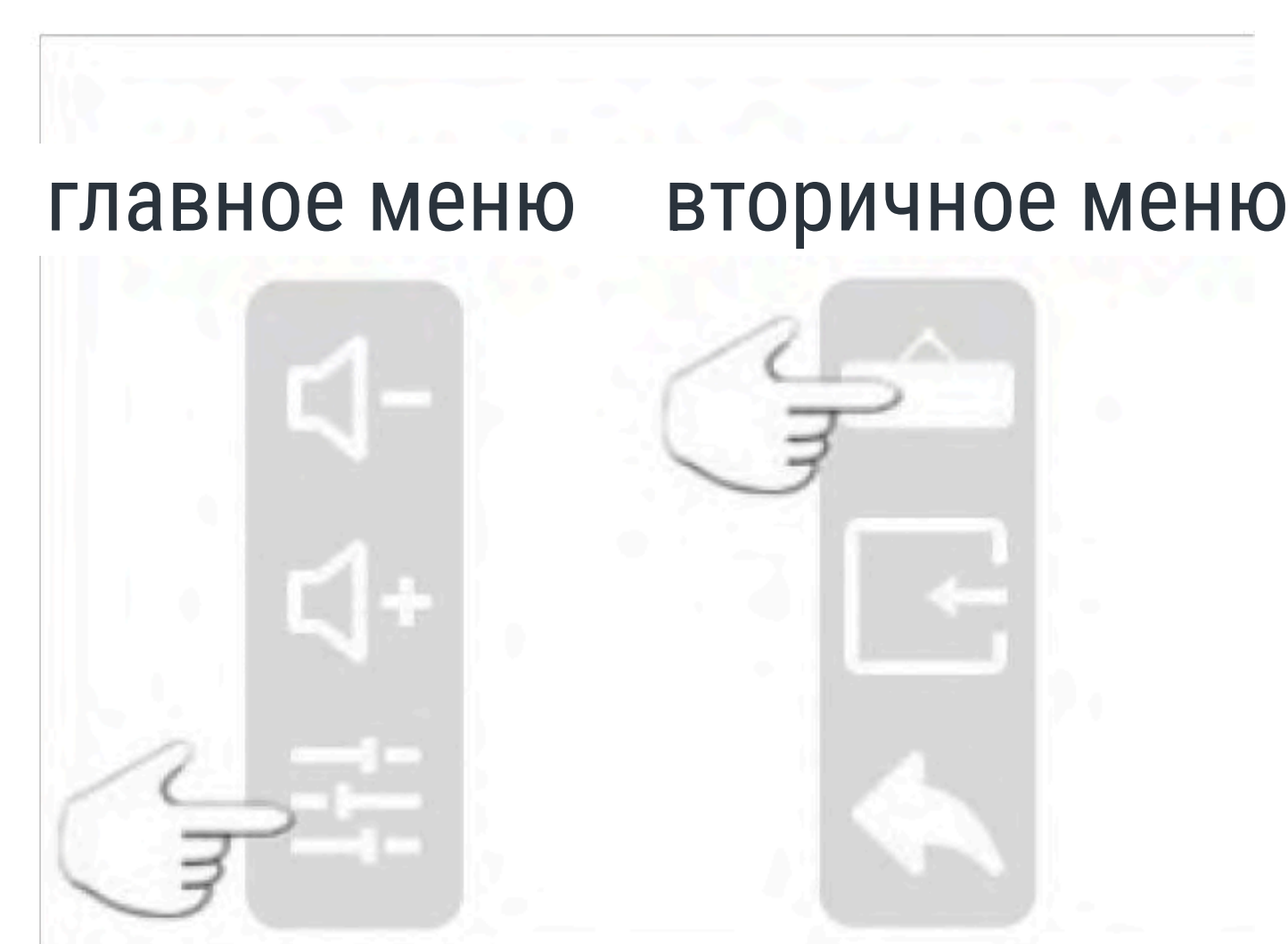
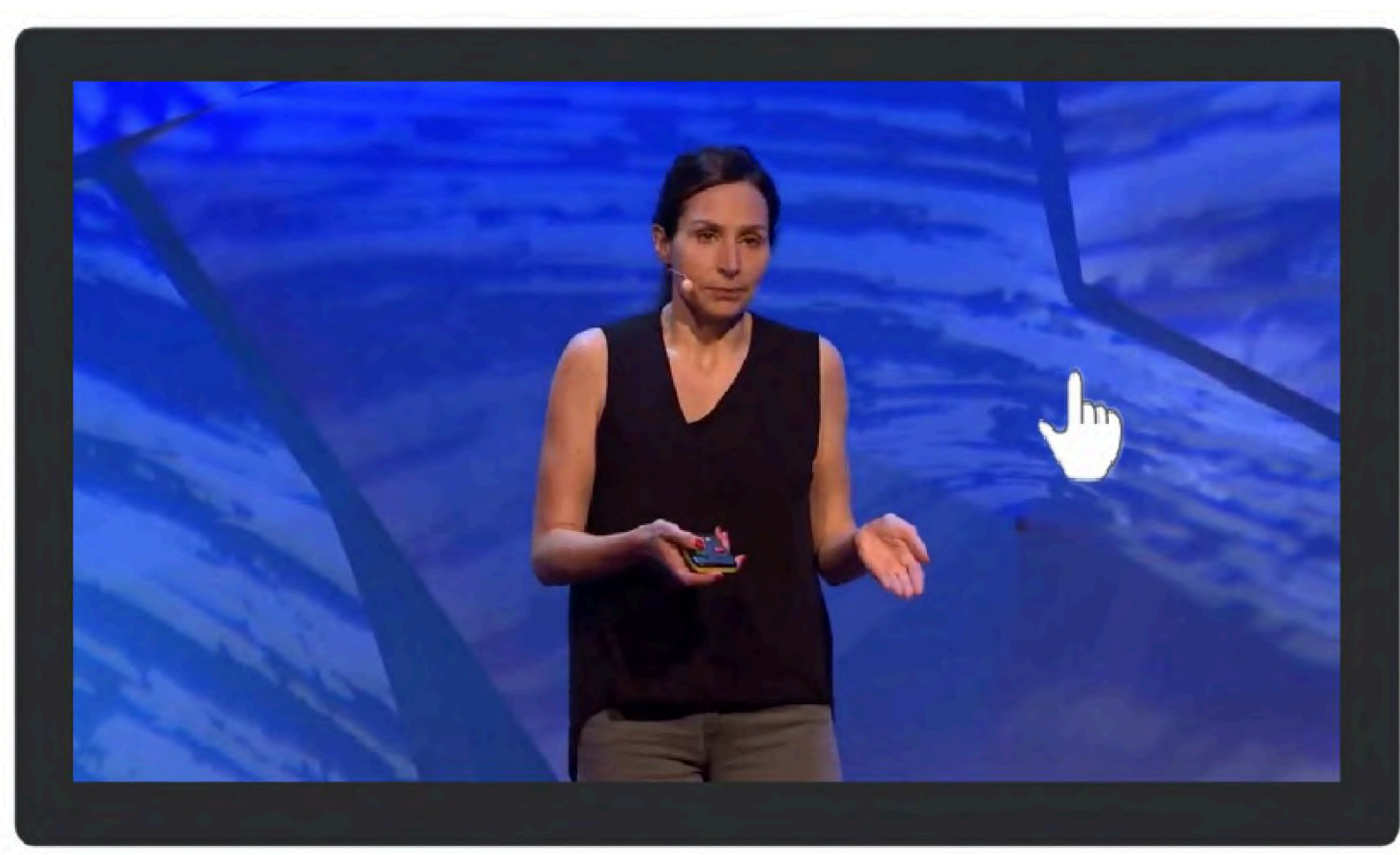


Для реализации проводной проекции экрана через C-IN Interface кабель также должен поддерживать полные функции. В частности, этот тип кабеля включает сигнальные провода для дисплея.

После подключения устройства к телефону с помощью кабеля C-IN Interface устройство автоматически переключится в режим C-IN Interface.

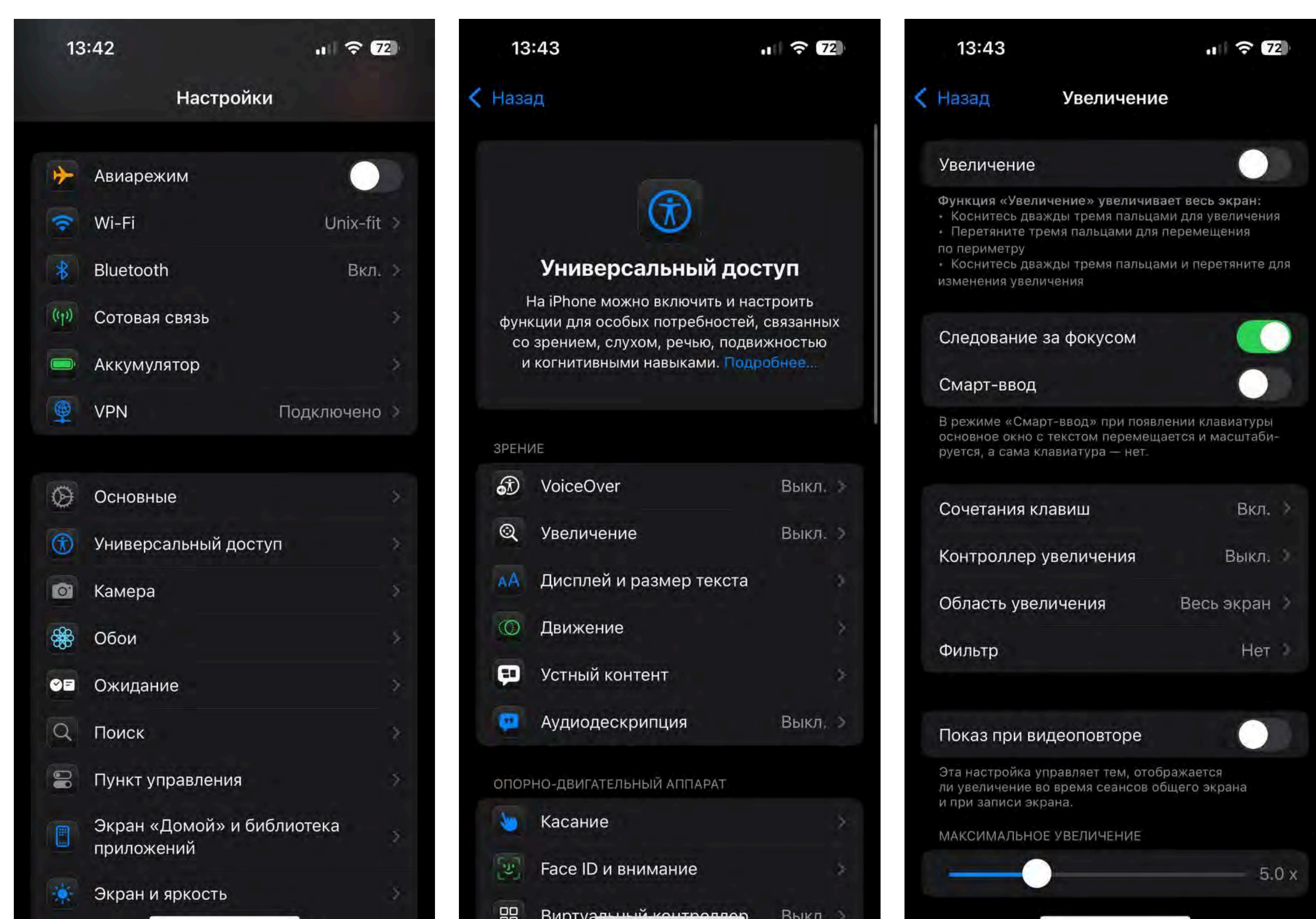
Наслаждайтесь дисплеем с низкой задержкой, одновременно вы можете управлять своим телефоном через 25-дюймовый дисплейный модуль.

Вы можете выбрать включение/выключение параметров всплывающего окна.



ИНСТРУКЦИИ ПО ОБРАТНОМУ СЕНСОРНОМУ УПРАВЛЕНИЮ (REVERSE TOUCH)

(то есть управление через экран беговой дорожки)



Данный тип использования доступен только при проводном подключении, при беспроводном подключении эта функция не работает.

Для реализации обратного сенсорного управления iPhone необходимо сначала настроить телефон. (Настройки -> Универсальный доступ -> Увеличение -> Вкл)

Телефонам Android эта настройка не требуется.

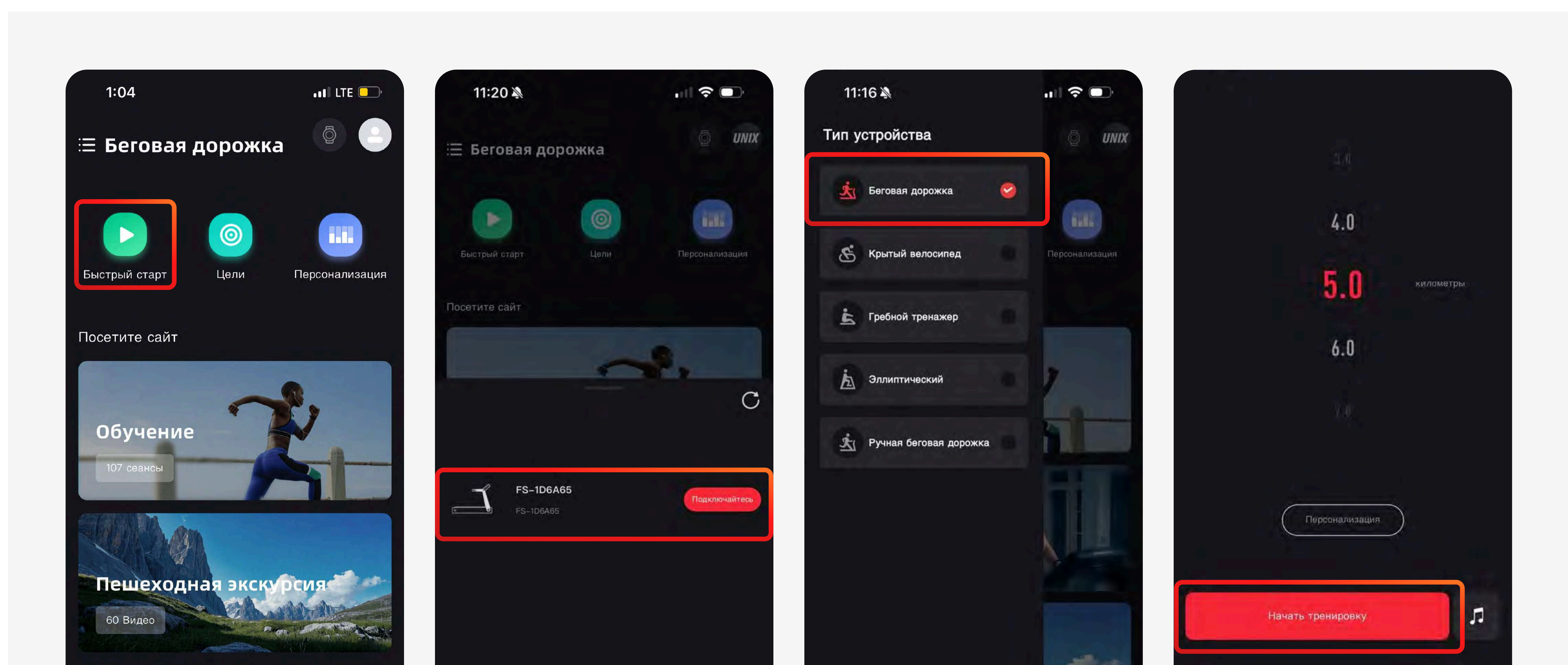
Как подключить FitShow и начать эффективные тренировки

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.

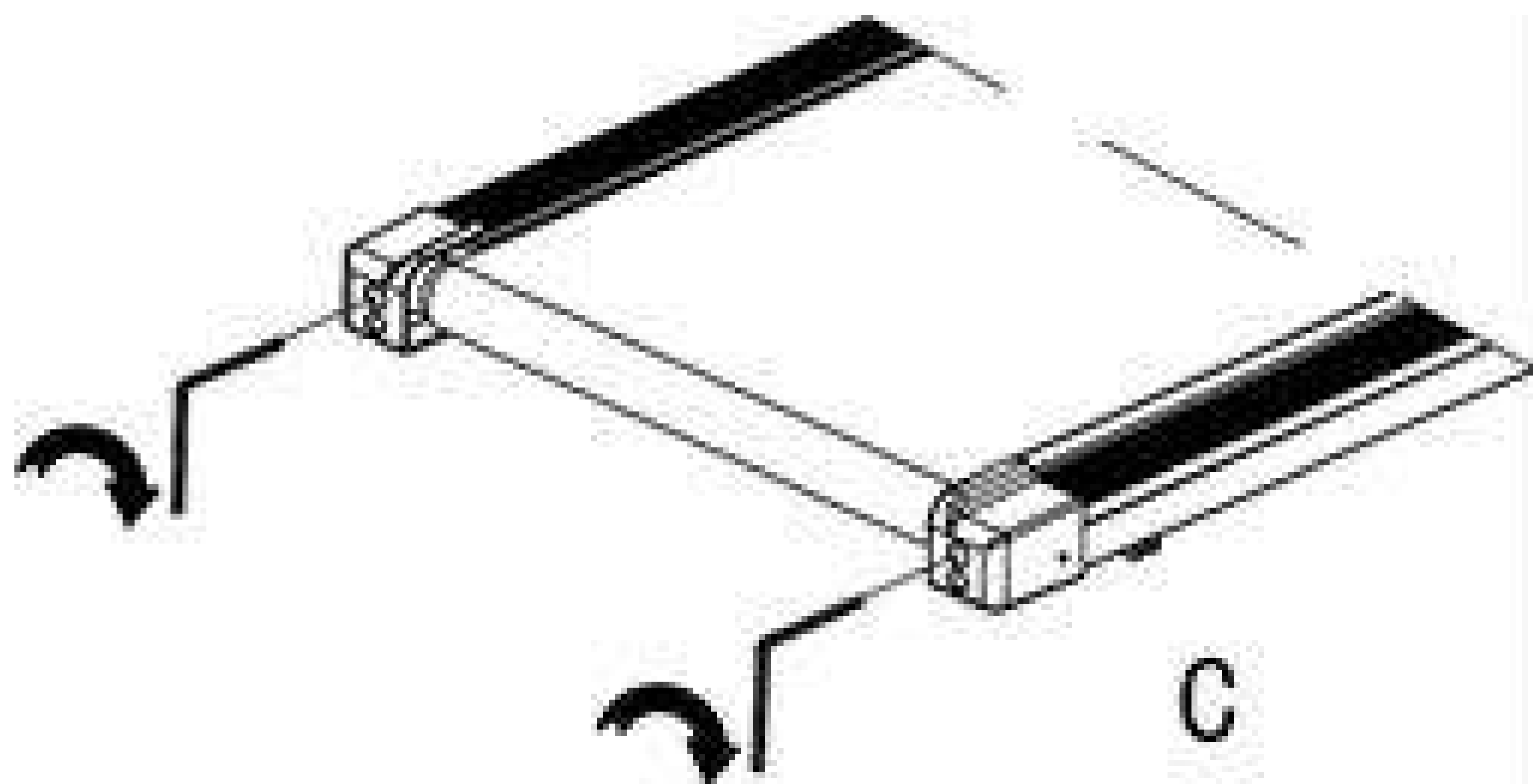
РЕГУЛИРОВКА НАТЯЖЕНИЯ БЕГОВОЙ ЛЕНТЫ

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.



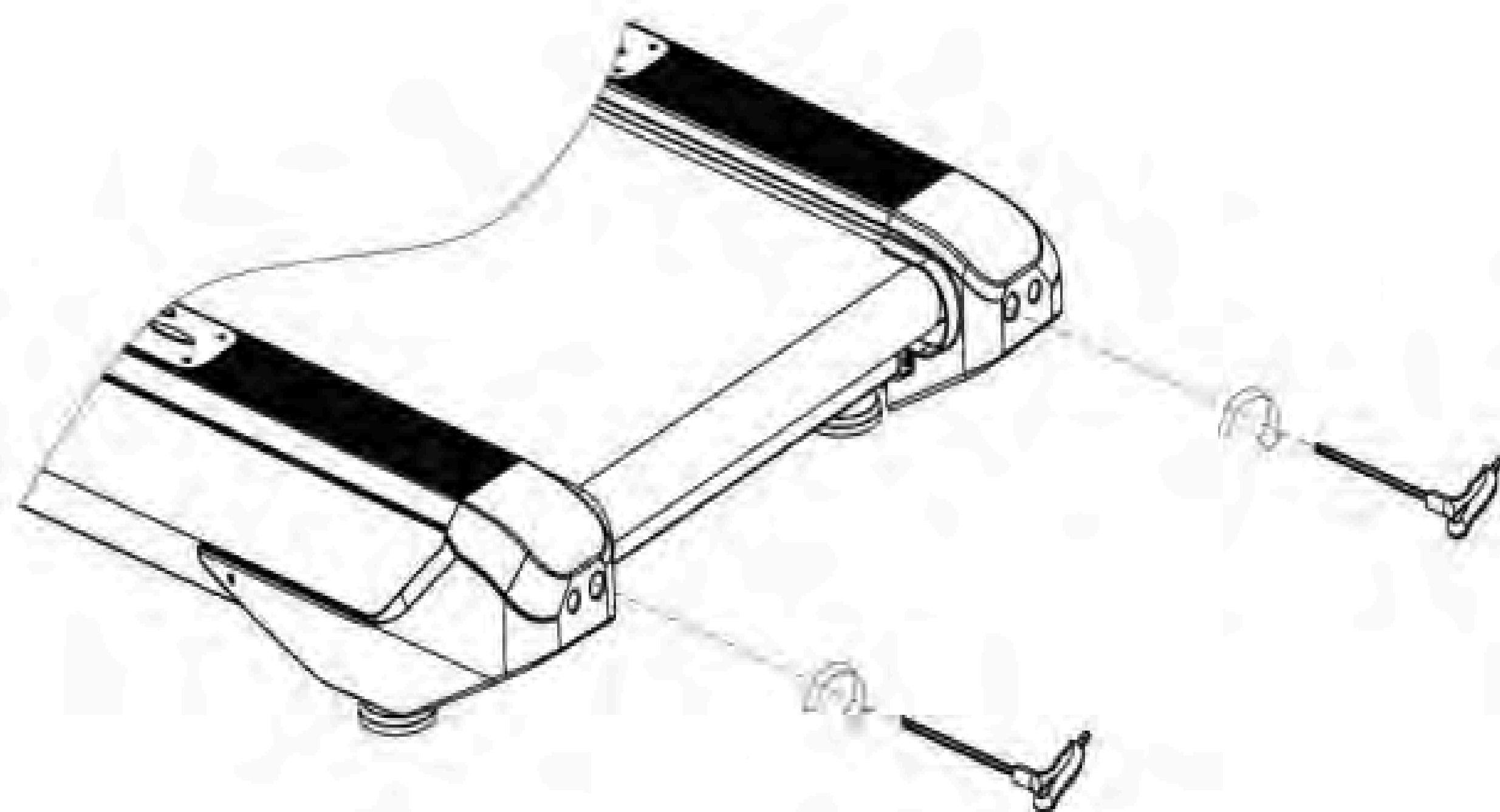
ВЫРАВНИВАНИЕ БЕГОВОЙ ЛЕНТЫ

Правильное 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.

Вращение ленты без нагрузки в течение 5-6 минут помогает вернуть ленту в правильное положение.

Если лента не возвращается в базовое 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 $\frac{1}{4}$ оборота по часовой стрелке, а затем поверните левый регулировочный винт против часовой стрелки на $\frac{1}{4}$ оборота.
- Если лента смещена влево, поверните левый регулировочный винт на $\frac{1}{4}$ оборота по часовой стрелке, а затем поверните правый регулировочный винт на $\frac{1}{4}$ оборота против часовой стрелки.
- Повторно проверьте смещение ленты на включённом тренажёре.
- При необходимости повторите настройку смещения ленты.



Рекомендации по тренировкам

РАЗМИНКА

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

ДЫХАНИЕ

Во время тренировок не задерживайте дыхание. Вдыхайте носом, а выдыхайте ртом. Если ваше дыхание стало слишком быстрым или появились признаки дискомфорта при дыхании, остановите тренировку.

ЧАСТОТА

После тренировки мышц им требуется 48 часов отдыха. Определенную группу мышц можно тренировать не чаще, чем раз в два дня. Поэтому чередуйте активные тренировки со спокойными занятиями (незначительные нагрузки).

НАГРУЗКА

Определите подходящий объём тренировок исходя из собственной физической подготовки. При длительном периоде отсутствия физических нагрузок начинайте занятия постепенно, а затем выполняйте упражнения по принципу прогрессирующей избыточной нагрузки. На ранних этапах болезненность мышц является нормальным явлением и уходит по мере продолжения тренировок. Перед окончанием тренировки заранее снизьте скорость. Никогда не заканчивайте тренировку резко.

ДИЕТА

Чтобы защитить пищеварительную систему, упражнения следует выполнять минимум через час после еды. Принимать пищу следует не позднее чем через полчаса после тренировки. При занятиях спортом не забывайте пить воду, но избегайте обильного питья, чтобы не увеличивать нагрузку на сердце и почки.

ЧАСТОТА ТРЕНИРОВОК

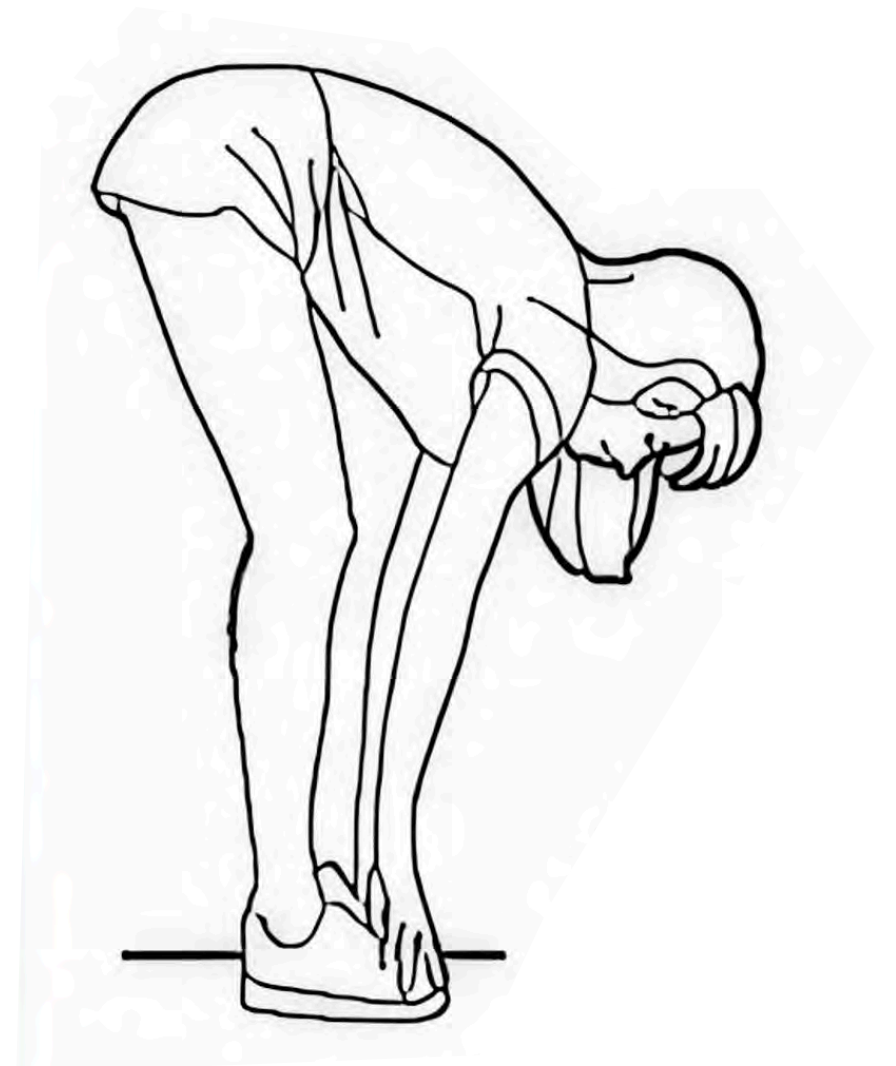
Чтобы улучшить физическую форму и укрепить своё состояние в долгосрочной перспективе, рекомендуется тренироваться не менее трех раз в неделю. Это средняя частота тренировок для взрослого человека, позволяющая добиться долгосрочного успеха в поддержании формы или высокого уровня сжигания жира. По мере повышения уровня физической подготовки можно тренироваться и ежедневно. При этом особенно важно тренироваться через одинаковые промежутки времени.

ИНТЕНСИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОК

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

Упражнения на растяжку

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



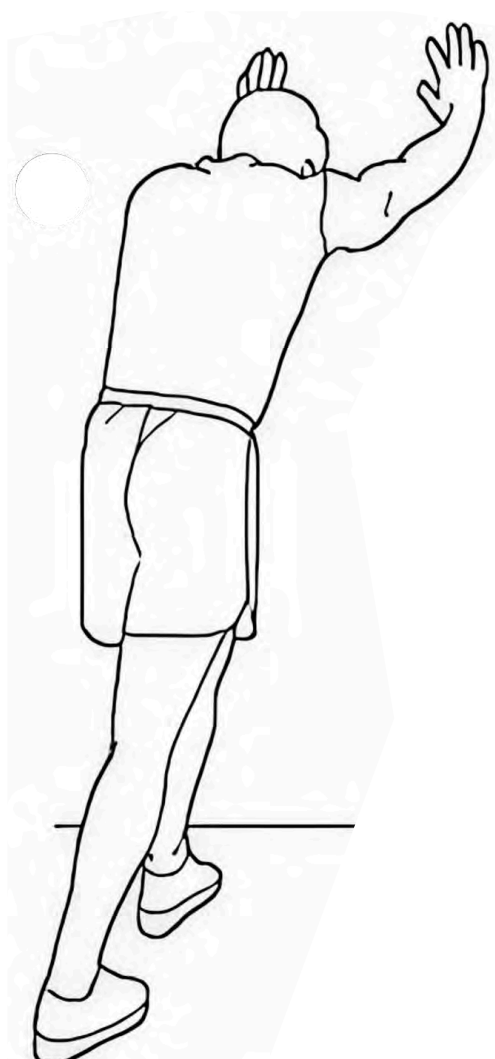
НАКЛОНЫ ВПЕРЕД

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



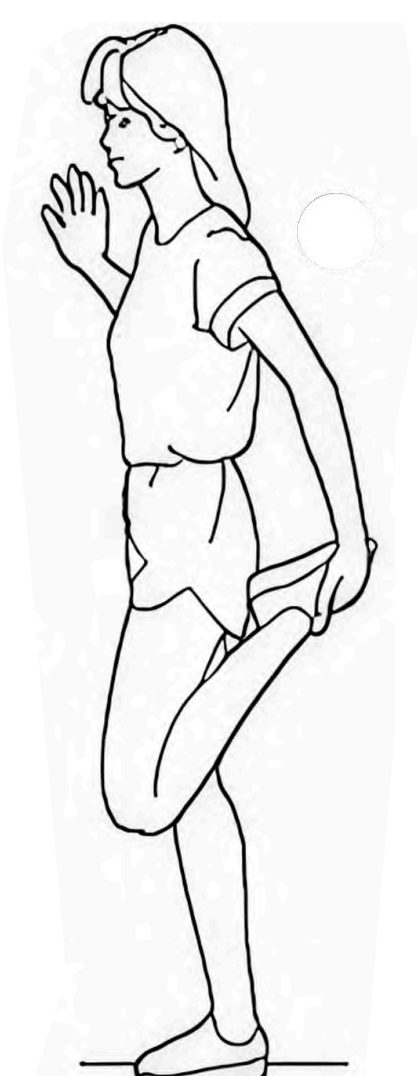
РАСТЯЖКА ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

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



РАСТЯЖКА ГОЛЕНЕЙ

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



РАСТЯЖКА ПЕРЕДНЕЙ СТОРОНЫ БЕДРА

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



РАСТЯЖКА ВНУТРЕННЕЙ СТОРОНЫ БЕДРА

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

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.

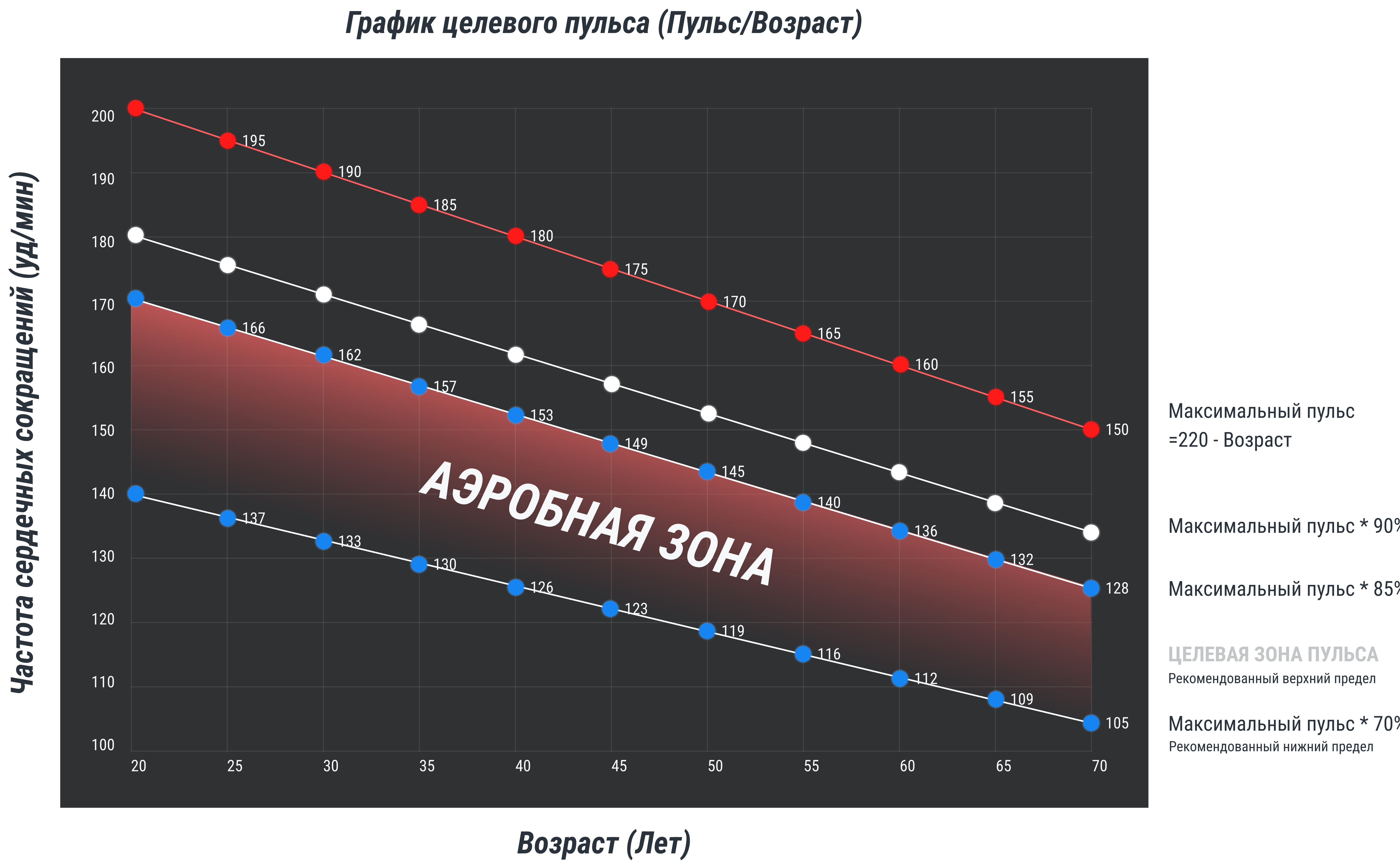
Тренировка: 15-40 минут тренировок в интенсивном или умеренном режиме с указанным выше пульсом.

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.



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